ప్రకృతి

మే
1944

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ

విషయ సూచిక

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజవైద్య మాసపత్రిక
బెజవాడ.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కొఱకుపడి స్థిరమైన సౌఖ్యమును తెలిసికొనక వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో, మందు - ఆపరేషను లేకుండ భూమిమీదనే స్వర్గమును అనుభవించుట ఎట్లో, ఈ పత్రిక వివరించును. మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్ఠు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులను కూడా గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, ఆశయవము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగు వానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 2-0-0 లు మాత్రమే.

అందరూ వైద్యులు కావాలి

ఎందుకు? ఒకరు రోగులు - ఇంకొకరు వైద్యులు అవటం మానవజాతికే లోపం - అందరూ వైద్యులు కావాలి - రోగాలు పోవాలి - ప్రకృతిధర్మం వ్యాప్తికావాలి.

ఎట్లు? ప్రకృతి గృహవైద్యపాఠములు చదవండి

ఇందు వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములుకలవు. ప్రతిపాఠం చివర ప్రశ్నలు కలవు. ఒక పాఠం చదివి ప్రశ్నలకు జవాబు వ్రాస్తే ఆ జవాబులను దిద్ది పంపుదుము.

ఇంతకంటె మంచి సావకాశం దొరకదు

వెల రు 2–8–0. ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు

	వెల
సునిశితవైద్యం	4 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

	వెల
	3 0 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
ఉషఃపానము	0 6 0
జలజయము	0 8 0
రామచరక జలచికిత్స	4 0
కూనేమహర్షిబోధ	2 0
జలచికిత్స	1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

	వెల
నిర్విచారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0
డిటో 2. భాగము	0 4 0
ఉప్పు	0 0 6
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0
సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0
ఆహార రసాయన శాస్త్రం	0 1 0
సజీవాహారము	0 1 0
ఆహారసంస్కరణము	0 4 0

చిరునామా: కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా | **ప్రకృతి** | రు 3-0-0

సహజ వైద్య సచిత్ర మాస పత్రిక

బెజవాడ

సంపుటము 26 | సంచిక 6

మే నెల 1944

ప్రణయ లీల

అంగిరసుడు

స్త్రీ సహజ స్వభావములు 4

స్త్రీ సహజ స్వభావములలో మున్ముందు పేర్కొన దగినది మాతృశీలము. ఆమెకుగల పుత్రేషణ పురుషునకు ఉండదు. ప్రేమించుటలో కూడ పురుషునికంటె కూడా స్త్రీయే సంతానమును యెక్కువగాను, సహజముగాను ప్రేమిస్తుంది. పురుషుడు సంతానమును ప్రేమించుట భార్య మీద ఉండే ప్రేమచేతనే. తరువాత ప్రేమించుట సహజమై పోతుంది. స్త్రీ ప్రేమ అట్టిది కాదు. స్త్రీ తాను పరులపై ఆధారపడి ఉన్నదిగనుక తనపైకూడా కొందరు ఆధారపడిఉండాలని ఆమె కోరిక. తన పోష్యములో కూడా కొందరు ఉండాలని ఆమె కోరుతుంది. అట్టి పోష్యులు తనకు లభించనప్పుడు చాలా ఖిన్నురాలవుతుంది. భర్త లేకనో, భర్త రోగగ్రస్తుడైతేనో, దేశాంతర గతుడైతేనో, ఆ వాంఛ వారికి తీరదు. ఆరోగ్యవంతుడైన భర్తతోకూడా సంతానము కలగనివారు కొందరు తమ సంతాన వాంఛ సఫలము కాని స్త్రీ యెంత వేదనపడుతుందో, ప్రత్యక్షముగా చూచిన వారికిగాని తెలియదు. సంతాన వాంఛ తీరని స్త్రీలు పడేవేదన కవులు నాటకాలలోను ప్రబంధాలలోను, కథలలోను, యెంతో విపరముగా వర్ణించారు. ప్రత్యక్షములో కూడా యెంతోమందిని చుట్టి వారిని మనము తరుచుగా చూస్తునే ఉంటాము. పుత్రవాంఛ తీరని స్త్రీలు యెంతోమంది తమ వాంఛను యితరులను ప్రేమించుట ద్వారా తీర్చుకొంటారు. అన్న కొడుకులను, అక్క చెల్లెండ్ర బిడ్డలను, దగ్గరకు తీసి వారిని పెంచుచుందురు.

ఇలాగే అనేక యిండ్లలో భర్తలు కోలుపోయిన మేనత్తలు, పినతల్లులు, పెత్తల్లులను తమ మేనల్లుల యింటను, అక్కచెల్లెండ్ర బిడ్డల యిండ్లయందును చేరియుండి వారి కుటుంబ కార్యములు నిర్వహింతురు. తమ మేనల్లును, కుమారులనే గాకుండా వారి బిడ్డలనుకూడా పెంచుటయందు మనము తరుచు చూచుచునే ఉంటాము. సంసారపు జంజాటము, భర్తృ

సేవ, వదలియుండుట వలనవారు యీ శిశు పోషణయందు యెక్కువ శ్రద్ధగాను, మక్కువ గాను వర్తించుటయు మన మెరుగుదుము. నిజముగా కన్నతల్లికి బిడ్డలను పోషించుటకు లేని ఓరిక యీ విగత భర్తృకలకు ఉండు టయు, అందు వలన బిడ్డలు తల్లులను కంటె యీ విగతభర్తృకలను యెక్కువ ప్రేమించు చుండుటయు మనము చూస్తునే ఉంటాము. తల్లిచే దెబ్బలు పడిన పిల్లలను వీరు ఆదరించు చుండుటయు, దెబ్బలు కొట్టిన పిల్లలతో వీరు వాదులాడుచుండుటయు, అరుదుకాదు. అందువల్లనే సంతానము లేనివారిలో ముత్తై యిదువుల కన్న వితంతువుల కోరికలు సుల భముగా నెరవేరుతూ ఉంటాయి. భర్తృ గృహము వదలి బయటకు వచ్చుటకు వీలు లేదు గనుక వీరి కోరికలుగూడా నాలుగు గోడలమధ్యనే నిలిచి ఉంటాయి. ప్రపంచ ములో నాంతోమంది పెంపుడు చేసుకొని, తాము చెప్పిన మాటలు ఆయా బిడ్డలు వినక బాధలు పడుచుండుట వారు చూస్తునే ఉంటారు.

అందువలన ధైర్యముచేసి యెవరి పిల్లకాయ నైనను పెంపుడు చేసుకొనేటందుకు. కూడా వారికి ధైర్యముండదు. పిల్లలు లేనియింట్లో జంజాటము లేక పోబట్టి యిల్లు అరణ్యముగా కనబడుతుంది మగవానికి. అందువలన అతడు క్లబ్బులలోనో, పేకాటలలోనో, ఉద్యోగము లోనో, ఊళ్లుతిరుగుటలోనో, కాలముగడుపు కుంటూ ఉంటాడు. ఒక్కొక్కడు అదృష్ట వశాత్తు, స్కూలుమాష్టరు అయిన యెడల బడిలోని పిల్లలనే తనబిడ్డలనుగా భావించి, బోధించి, తర్ఫీదు చేస్తూ ఉంటాడు. అతని భార్య, యింటిలో, పుత్రప్రేమతో వేగిపోతూ ఉంటుంది. ఆమెకు యేమీ తోచదు. బుద్ధి మంతురాలైతే దొడ్లో పూలమొక్కలనుపెంచి గాని, పిల్లి, కుక్క, మొదలగు గృహజంతువు లను పెంచిగాని, ఆవులను పెంచిగాని, తమ మాతృధర్మాన్ని సార్థకపరచుకొంటారు. ఇంకా కొందరున్నారు. తల్లి చనిపోయిన పిల్ల కాయలను నౌకరులను పెట్టుకొని సర్వకాలము తమ యింట్లోనే వారిని ఉంచుకొని, పోషిస్తూ ప్రేమిస్తూ, ఉంటారు. ఈ జాబితా యెంతై నను పెంచవచ్చును. స్త్రీసహజ గుణములలో పుత్రప్రేమ ప్రధానమైన దని చెప్పిన చాలును. భర్తతో సంబంధము కలగక పూర్వమే, వివాహము కాకపూర్వమే, కూడా యీవాంఛ వారిలో ఉంటుంది.

సీ. పేర్వేరబొమ్మలఁ బెండ్లిండ్లు చేయుచు
సబలలతోడ వియ్యంబు లందు
గుజ్జనగూళ్లను గొమరొప్ప వండించి
చెలులకుఁ బెట్టించుఁ జెలువుమెరయ
రమణీయమందిరారామ దేశంబుల
పువ్వుఁదీఁగలకును బోదిసేయు
పడముల మణిమయ సౌధభాగంబులఁ
లీలతో భర్మడోలికల నూగు
శారికల గూడి చెలరేగి బంతులాడు
శారికాకీర పంక్తికిఁ జదువుచెప్పు
బర్హిసంఘములకు మురిపములు గరపు
మదమరాళములకు నేర్పు మందగతులు.

భాగవతము – దశమస్కం..

ఈపై పద్యములో బంగారు తూగుటుయ్యా లలు, శారికాకీరకలు, బర్హిసంఘాలు, మద మరాళాలు, వదలిపెట్టితే జరిగిన చర్యలన్నీ మన యిండ్లలో నుండే ఆడపిల్లలు చేస్తూఉండేవేను.

చిన్నపిల్లలు ఆడుకొనేటప్పుడు కూడా, ఆడపిల్లలు అన్నాలాటలో అమ్మలుగా ఉంటారు. మగపిల్లలు నాన్నగానూ అన్నగానూ ఉంటారు. ఏమంచిగంధపు చెక్కనో, యేమూతి పగిలిన సీసానో, చంకనపెట్టుకొని పాపాయి అంటుంది ఆడపిల్ల. దానినే ముద్దుపెట్టుకొంటుంది. దానినే కాళ్ళమీద వేసుకొని నీళ్ళుపోస్తుంది. దానికే పక్క అమర్చి జోలపాడుతుంది. అందువల్ల స్త్రీకి జన్మదారభ్యా లభించిన గుణములలో మాతృశీలము ఒకటి. ఈ మాతృశీలము మితి తప్పితే అనేక అవాంతరములకుకూడా కారణమగుతుంది. తన కోడలు కాపురమునకు వచ్చుట మొదలే, తన ప్రియుడు స్థానమైన కొమారుని ప్రేమను తన కోడలు పంచుకోగా ఆమెకు కోపము కలుగుతుంది. తొమ్మిది నెలలు మోసి మలమూత్రములు దగ్గరనుండీ కడిగి, యింతవాణ్ణి అంతవాణ్ణిగాచేస్తే, వాడు తన స్వాధీనములో ఉండక కోడలు స్వాధీనమగుట చూచి ఊరుకోలేదు. ఆ కామోద్రేకపు పొంగులో అతడు తల్లిని ఉదాసీనముగా చూచుటకూడా జరుగుతుంది. కొరివి తీసికొని తలకాయ గోక్కొన్నట్లు ఈ కోడలు యెక్కడ దాపురించిందా అనుకొంటుంది. కోడలు అనుకొంటుందిగదా తన తల్లిని, తండ్రిని, బంధువులను, చెలికత్తెలను, తిని తిరిగి, ప్రేమించినచోటును వదలివచ్చానే, ఈ భర్త తనతో ఆత్మార్థముగా ఉండకపోతే తానెవరిదాన్నై పోతానా అని ఆమె విచారిస్తుంది. పురుషుడు యెవడి స్వాధీనమైతే సంసారపు సామ్రాజ్యము వారి స్వాధీనమవుతుంది. రెండవ వారికి పోతుందే అను భయముతో వారిద్దరు అనుక్షణము పురుషుణ్ణి స్వాధీనము చేసికొనుటకు ప్రయత్నము చేస్తూనే ఉంటారు.

ఇది మాతృధర్మము ముదురుటచేత వచ్చిన ఆపత్తు. ఆ వచ్చిన కోడలుకూడా తనబిడ్డ అనుకుంటే ఆపడ (అత్త) సామ్రాజ్యము పడిపోదు. కోడలు అత్తను తన తల్లిగా చూస్తే, కోడలి బాధలన్నీ తప్పిపోతాయి. ఇలాగే అత్తపోరులేదు - మొగుడిపోరూలేదు - మధ్యవచ్చిన మొగుడి మేనత్తపోరు యెక్కువ అయిందీ, అని కోడలు విసుక్కొంటుంది. నిజముగా తల్లికంటెకూడా యెక్కువగా ప్రేమించి, పెంచిందీ మేనల్లుణ్ణి, ఆమె సామ్రాజ్యమే ఈ మేనల్లుడు. ఈ మేనల్లుడు తనకు దక్కకుండా పోయిననాడు, ఆ మేనత్త పడ్డ క్షోభకు అంతూలేదు పొంతూలేదు. ఇలాంటి బాధలన్నీ మాతృశీలము ముదురుటచేత వస్తవి. హద్దులో ఉన్నంతవరకు మాతృశీలము అందరికు సుఖాన్నే యిస్తుంది. ఇంగ్లండు, అమెరికా మొదలైన దేశాల్లో యెంతకాలానికి వివాహము కాని ముదికన్యలు ఉంటారు. భర్తపోయిన యువతులుంటారు. భర్తజంజాటమును భరించలేక విడాకులిచ్చి గాని, పుచ్చుకొనిగాని, ఉంటారు. ఆ దేశాల్లో యిట్టి వారు యేమిచేస్తున్నారంటే తమకున్న మాతృశీలమును పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయినులుగాచేరి, చికిత్సాలయములలో నర్సులుగ చేరి డబ్బుగలవారు అనాథ శరణాలయములను స్థాపించియు, బాలెంతలకు ప్రసవవసతు కల్పించియు, బీదశిశువులకు పాలు సమర్పించియు ధన్యులగుచుందురు.

భార్యాభర్తలకు యీ శిశువులవలనగూడ తగవులు వచ్చుచుండుట మన మప్పుడప్పుడ

చూపుచుందుము. తల్లి తన శిశువుకొరకై భర్తసేవయందు ఔదాసీన్యము వహించుటయు భర్త తన ప్రణయసామ్రాజ్యము కోల్పోయినట్లు విలపించుటయు తరచుగా జరిగేదేను. ఇన్నివిషయాలతో కూడికొని ఉన్న స్త్రీ సహజస్వభావమును అర్థంచేసికోలేక భార్యాభర్తలు తగవులాడుకొని సంసారమును నరకసదృశముచేసికొనుట కూడా మనమప్పుడప్పుడు చూస్తూ ఉంటాము. స్త్రీ తన శిశువునకు చొక్కా కావలెననియో, కాలికి గొలుసు లేదనియో, చేతికి మురుగులు చేయింప లేదనియో, మెడలోనికి పులిగోరు చేయింప లేదనియో, భర్తను పీడించుటయు, భార్యాభర్తలు ఆవిషయములపై రాద్ధాంతములు చేసికొనుటయు మనము తరచుగా వింటూ, చూస్తూ, ఉండేదేను. భార్యాభర్తలలో బిడ్డలపై యెవరికి యెక్కువ ప్రేమ ఉంటుంది? అనే విషయములో యీ క్రిందికథలో మనకు బాగా తెలుస్తుంది.

భారతము - అనుశాసనికపర్వము -
ప్రథమాశ్వాసములోనిదీ కథ :

సీ. అనఘ భంగాస్వనుండను రాజపుత్త్రార్థి
యై వహ్ని ప్రియంబగు మఖంబు
సేసి పుత్త్రుల నవిశేషుల నూర్వుర
గని సంతసంబున గ్రాలుచుండు
నాతడు వేటకై యరిగినచో వజ్రి
దిగ్భ్రాంతి ఘటించి తేరకాడు
చనునట్లు సేయ సజ్జనపతి యెక్కిన
తురగముతో నొంటి దూరమైన

ఆ. కానకేగి తృష్ణ గదిసిన నలుగడ
లరసి యొక్క పద్మ సరసి గాంచి
వెన్నుమునుగ హయము నన్నిటదివిచి తా
దనివు పొంపు మిగుల మునిగి లేచి.

క. భూనాథుడు తృష్ణ సెడం
బానక్రియ యాచరించి భామిని యై తా
డాన కనుగొని విస్మయ
మానసమదితో డనరసి యొయ్యన వెడలెన్.

సీ. వెడలి చింతించి యీ యొడలితో నెబ్భంగి
బురగంబు నెక్కుదు బురజనంబు
నేను బోయిన జూచి యేమని తలతురో?
పొలతు లేమనువారొ? పుత్త్రులేమి
గాగ నూహింతురో? కానన యుండగ
వచ్చునే పోవంగవలయు నెట్లు
నని విచారించి పోయిన నెల్లవారును
నాశ్చర్యమందుచు నంత నంత

ఆ. గనుగొనంగ మంత్రిగణము రావించి ది
గ్భ్రాంతి చానబోయి పద్మసరసి
యందు మునిగి వనిత యగుట యెఱిగించి
రాజ్యమున దనూజరాజి నిలిపి.

ఉ. కానకు నేగి తాపసుల
గాంచి తపం బొనరింప సందొకం
డానలినాక్షి బొంది ప్రియు
డై నడచెం గ్రమవృత్తి నందనుల్
దానికి బుట్టి రిద్ధబల
దర్పులు నూర్వురు వారి గొంచు న
మ్మానిని పూర్వపుత్త్రక న
మాజము పాలికిబోయి నెమ్మితోన్

వ. తనకు నొక్క తాపసుండు ప్రియుండగుటయు వానివలన నత్తనయశతంబు జనియించుటయు నెఱింగించి.

క. మగతనమునాడు మీరు
న్మగువతనమునప్పుడు వీరు నాయందు దయం



బగుటను దోడం బుట్టువు
లగుదురు కుమారపంచశతము లందఱనుచుదుర్.

క. భ్రాతృస్నేహము కల్గి య
రాతులు భయమందగా ధరారాజ్యము సం
ప్రీతి ననుభవించిరి జను
లాతత హర్షమున బొంద నందఱు నెమ్మిన్.

తే. దానిగని పాకశాసను డేను వీని
కహితమును జేయ నిదిహితమై ఘటించె
నధికపుత్ర సమృద్ధి రాజ్యాభివృద్ధి
నిమ్మహీపతి సమ్మదం బినుమడించె.

వ. వీని కుఘటింపం జేయుదు నని యనురా
కారుండై వచ్చి పూర్వులం గాంచి.

క. ఆ రాజకుమారుల మతి
నీరసము జనించునట్లు లెక్కడి జనకుం
డెటికి నేఁ యు బుట్టిన
వారిం దోబుట్టువులుగ వల్వం జనునే!

వ. అని మఱియు ననేక ప్రకారములం జెప్పి
వారలెఱుంగకుండ నపరకుమారుల కడకు
నేగి యిట్టి కఠినమాటల మొత్తంబుల వారల
చిత్తంబులను గలంచె.

క. అనిమిషవరుఁ డివ్విధమున
జనియింపఁగ జేసె బగ. యనంగతులై వా
రును దెగి యొండొరువులతో
నని బెట్టగ జేసి చచ్చి రందఱు నధిపా.

ఉ. చచ్చిన తత్తపస్వి సతి
సన్నులు మోమును మోదుకొంచు బై
వెచ్చని కన్నుసీరుడర
వీడిన వేసలితోడ బెల్చవా
పుచ్చి తనూజులం బనుప
బెంచి కనుంగొనిపోయె విప్రుడై
యచ్చటికిన్ సురాధిపతి
యాతని జూచి లతాంగి వెక్కుచున్.

ఆ. కరుణ మొగమునందు గనుగొని తాను ము
న్నర్థివేట వోవు టాదిగాగ
సకల సుతులు నాజి జచ్చుట తుదియుగ
గలుగు వర్తసంబు దెలియ బలికె.

క. వినియతఁ డే సింగ్రిడ నా
కనిష్టమగు క్రతువు జేసి తదిహేతువుగా
నిను బఱచితి నిక్కైఱగున
ననుటయు సంభ్రమాన మేతమైనభయమునన్.

క. ఇల వ్రాగి మ్రొక్కి యటు తన
యులకై సమ్మోధ బుద్ధి నొనరించితిఁ ద
ప్పలఘుదయుఁ జూడు నీకే
జలమునకుం బాత్రమె! విశాల యశోర్థీ!

వ. అని రామయై యున్న రాజమ్మ్యంకు
దైన్యంబు దోపం బలికిన బలసూదనుండు
ప్రసన్నుండై.

సీ. ఇచ్చెద కొందఱ నెత్తఱి గాంచిన
తనయుల నొసఁగుదు వనిన నతఁడు
కాంతనై యుండినే గనిన వారల నిమ్ము
దేవ! నావున దొల్లి నీవుగన్న
ప్రజల నేలడుగవు ? నిజము సెప్పుము నాకు
ననిరె బురందరుం డవ్విభుం ను
వెడ సిగ్గుపాటుతో బడతుల కర్మిలి
బిడ్డల దెస గను బెద్ద యసిన.

ఆ. సత్యవాదివైతి సకలతనూజులు
బ్రతికి నెగడువారు భామినీత్వ
దైన్య ముడిపి పురుషతయు నిత్తు నీకని
పాకశాసనుండు వల్కె నధిప!

క. విని యజ్జగతీనాధుడు
దనయుల నందఱను నీదు దయ బడసితినే
వనితనయి యిట్లయుండెద
ననఘా!యువ్వారమునొసగుమనిపల్కుటయున్.

వ. విస్మితుండై యుధిష్ఠిరుండు దీనికిం గతం బేమియని యడిగిన భంగాస్వనుం డిట్లనియె

క. పురుషత్వంబున గడు నెక్కుడు
పురుషులకంటెను సుఖంబు పొలతులకు మహే
శ్వర! యట్లగుటకు నాకీ
వెరవున రమియించి నిలువ వేడుక గలిగెన్.

ఆ. అనిన నట్టులేని నౌఁగాక యిమ్మెయి
విపుల సౌఖ్యమొంది విహారణంబు
సలిపి నిలువుమనుచు శక్రుండు సనియె భం
గాస్వనుండుఁ బ్రీతి నట్లయుండె.

అని పాండవాగ్రజునకు భీష్ముండు దెలిపెను.

సైకోపతీ

(సత్యమ్)

III

ధనము – ఆరోగ్యము.

"ధనమూలమిదమ్ జగత్" రోజువారీ జరగవలెనంటే డబ్బు ఉండాలి. డబ్బులేనిదే యేపనీ సాగదు. మంచికిగానీ, చెడ్డకుగానీ, శుభమునకుగానీ, అశుభమునకుగానీ, ఫలము అవసరము. ఈ ధనమును రోజువారీగా సంపాదించవలసిన దేగాని, యేదో అకారణంగా అప్రియత్నముగా ధనరాసులు దొరకవు. ఏ కొంత మందికో యిటువంటివి లభ్యమౌతాయి గాని సర్వసామాన్యముగా దొరకవు. వీటి అన్నింటి వెనుకను అనగా సృష్టి శక్తి మంతటిలోను కార్యకారణ సంబంధమున్నది. కార్యకారణముల సంబంధము లేకుండా యేమియు జరుగదు. కార్యకారణముల సంబంధము తెలిసికొనకుండా చీకటిలో యెంత తడవుకొన్నను ఉపయోగము లేదు.

మనస్సునకును, దేహమునకును గల సంబంధమును గూర్చి గత అధ్యాయములలో చదివి ఉన్నాము. మనసు దేహముమీద యెట్లు స్వాధీనము చేయునది తెలిసికొన్నాము. ప్రతికోరికయు ముందు మానసములో కలిగి తేగాని భౌతికముగా యెట్లు వ్యక్తముకాదో విచారించాము. మనము తెలుసుకొన్న పై విషయముల నన్నిటిని ధనమును సంపాదించుటలో అన్వయింప చేద్దాము. మిగిలిన అన్ని కోరికల మాదిరిగనే ధనము సంపాదించవలెనను కోరికయు ముందు మానసములోనే కలుగును. బుద్ధిమంతులైనవారు ఈ కలిగిన కోరికను యెట్లు సఫలపరచుటా అని విచారింతురు.

మనసు తదేకధ్యానముతో పనిచేయుచునే ఉండును. ఒక క్షణమైనను విశ్రాంతి తీసికొనక అనుకూలమైన మార్గముకొరకు అన్వేషించుచునే ఉంటారు. ఆ మార్గమైనను తమ వంశగౌరవమునకు హానికరము అవునా, కాదా, అను విషయమై విచారింతురు. ఈ మార్గము తమకు అందికలో ఉండునా, ఉండదా, అని ఆలోచింతురు. అన్నివిధములా ఆ మార్గము తమకు అనుకూలపడునని యోచించి నిశ్చయపరచుకొన్నప్పుడే ఆ మార్గము నవలంబింతురు.

మార్గము తమకు అనుకూలపడునని నిశ్చయపరచుకొన్నప్పటికినీ తాను చేయబోవు పనికి మూలధనము యెంతకావలెను. నిత్యము

వాడుటకు యెంతధనము కావలెను. ఆ పని పూర్తిచేయు పనివారలకు యెంత సొమ్ము వ్యయమగును. ఈ తయారు సరుకును అమ్మినందువలన యెంతసొమ్ము వచ్చును. పైన చెప్పిన ఖర్చులన్నీ పోను నికరాదాయము యెంత మిగులును. అను విషయమై బుద్ధిమంతులు తీవ్రముగా విచారించి, సాకల్యముగా పరిశీలించి, తమకు అనుకూలమగు పద్ధతులనే యెత్తుకొని ఆ మార్గముల ద్వారానే ధనమును సంపాదింతురు. ఏ వ్యాపారములోనైనను పెట్టుబడిమించిన అమ్మకము లేనిదే నష్టమువచ్చును. నష్టమువచ్చినప్పటికినీ, నిర్లక్ష్యముగా ఆపనిని సాగించినయెడల, గాలిలో పెట్టిన కర్పూరము మాదిరిగా పెట్టుబడిధనమంతయు కొద్ది సంవత్సరములలోనే హరించిపోవును- ఇంతకార్యక్రమమును పట్టుదలతో సాగించినగాని ధనమును సంపాదించలేము.

పైనచెప్పిన విషయములను బట్టి ధనము ఆగంతుకముగా రాదనియు, దినవరస క్రమముగా సంపాదించవలసిన దేననియు, తెలుసుకొన్నాము.

ఆరోగ్యమును సంపాదించవలెనన్నను దానికి సంబంధించు కార్యక్రమమును యథావిధిగా ఆచరించవలసినదే. ఆరోగ్యమును పొందవలెనని భావనచేసికొని ఒకనిర్ణీతకార్యక్రమమును అనుసరింపనిదే ఆరోగ్యమును పొందలేము. మన ప్రయత్నమేమియు లేకుండానే ఆరోగ్యము, ధనము మననెత్తిన పడుతవనుకొనుటకన్న భ్రమ మరొకటిలేదు. ఆరోగ్యము, ధనము, అదృష్టముగావచ్చి మన నెత్తిన పడతాయని నమ్మువెర్రివారును లేకపోలేదు. వీరంటారుకదా, మనమెన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా కలిసిరావు. కలిసివచ్చే యోగమే ఉంటే అవన్నీ అట్లాగే కలిసివస్తాయటే. ఆ ఘడియ వచ్చేవరకూ, మనము కిక్కురుమనకుండా ఊరకోవలసిన దేలే, ఇదీ అసమంజసముగానే ఉన్నది.

మరొకవాదనయు గలదు. వీరంటారు కదా "డబ్బు వచ్చుటయు, రాకపోవుటయు, రోగము వచ్చుటయు, రాకపోవుటయు, కర్మ ప్రకారమే వస్తుంది గాని మన ప్రయత్నాలవల్ల జరగవు. వెనుకటి జన్మలో పెట్టిఉంటేగాని యీ జన్మలో రావటానికి, ఏదో అదంతా కర్మ లేండి, మన ప్రయత్నమేమిా" లేదంటారు.

మన ప్రయత్నమేమిా లేకుండానే అన్నీ నిర్నిమిత్తముగా వచ్చి మననెత్తిన పడేటట్లయితే, సృష్టి అంతటిలోను అత్యుత్తమ లక్షణాలును కలిగిన మానవ దేహమును యెందుకు సృష్టించి ఉంటాడు. రోగాలు వచ్చిన వారందరు నోరుమూసుకొని బాధల ననుభవించవలసినదేగాని నోరెత్తుటకు వీలులేదంటే యిన్ని చికిత్సాశాస్త్రములతో పనేమున్నది? వీటన్నిటికిని యేదో ప్రసక్తి ఉండి ఉండాలి. వాటి ఉపయోగమును మనము అర్థము చేసికోలేక పోతున్నాము.

ధనముతోపాటు ఆరోగ్యముకూడా యెట్టి క్రమ ప్రకారము సాధించేది తెలుసుకొందాము. రోగారోగ్యము లెట్లు కలిగేది ముందుగా తెలుసుకొంటే మనకీ విషయము చాలా సులభముగా బోధపడుతుంది. రో-
రోగ్యముల గూర్చి కూనే వా-
మన్నాడంటే "సర్వాం
కారణమునుండి వస్తాయి
పోతాయి.

తము. చికిత్సా ద్వైతము మూలకారణము- బ్రహ్మా, రోగపదార్థము దేహములో ప్రవేశించుటకు రెండే ప్రధాన త్రోవలు గలవు. ఒకటి నోరు. రెండు రసాస్వాద యవయవములు.

ఈ రెంటిని అదుపులో పెట్టుకొంటే యే విధమైన రోగపదార్థము లోనికి చేరదు. వాయు రూపమును పొందిన దుర్గంధము నాసికా రంధ్రముల ద్వారాగాని, చర్మము ద్వారాగాని, దేహములోనికి ప్రవేశించుటయు గలదు. పైన చెప్పిన త్రోవల రోగపదార్థము లోనికి చేరకుండా కాపాడవలెనంటే మనసును అదుపులో నుంచుకొనవలెను. పనికిరాని పదార్థములు తినకుండాను, అకాల సంప్రయోగము జరగకుండాను, దుర్గంధమునకు దూరముగా ఉండునట్లును కాపాడుకోవాలి. భౌతికముగా స్థూలముగా [illegible] ఉండుగా మనసులో కలుగును. మనసులో కలిగితే గాని భౌతికముగా వ్యక్తముకాదు. ప్రధాన స్థలమునే స్వాధీనము చేసికొంటే తరువాతనన్నీ వెంటనే స్వాధీనమవుతాయి.

అయితే మనసును స్వాధీనము చేసికొను టెట్లని సందేహము రావచ్చును. దీనికి మేము చెప్పు సమాధానమేమంటే, దీనిలో రెండు మార్గములు గలవు. ఒకటి స్వతంత్రముగా స్వాధీనము చేసికొనుట, రెండవది పరతంత్రముగా స్వాధీనము చేసికొనుట.

మొదటిది స్వతంత్ర పద్ధతి. దీనినే Auto-aussohis అంటారు. ఈ పద్ధతి నవలంబింప దలచిన వారికి ఈ క్రింది వాక్యములలో పూర్ణవిశ్వాస ముండవలయును. మానవుడు [illegible]రాంశ సంభూతుడు; సర్వశక్తి సంపన్నుడు. మానవుడు సాధించలేని పని లేదు; చదవలేని శాస్త్రము లేదు. మనసును స్వాధీనము చేసికొని తదనుకూలముగా అధ్యయనము చేయవలయును. అట్లు చేసిన యెడల సర్వమును స్వాధీనమగును. భూగర్భములోని ధనరాసులకన్న మానవదేహములోని మనసులో ధనరాసులెక్కువగలవు.

పై వాక్యములను రోగమునకు అన్వయింప చేద్దాము. ఎవరి రోగమును వారే నయము చేసికొనగలరని నమ్మకముండాలి. తదనుకూలముగా నడవాలి. అప్పుడుగాని నయము కాదు. ఆచరణలేకుండా కేవలము నమ్మకానికి ఉపయోగములేదు. ఎట్లాగంటే పొగత్రాగినందువలన ఊపిరితిత్తులు చెడతాయని పూర్తిగా నమ్మినా ఉపయోగమేమిటి?

పొగత్రాగుట మానివేయవలె గాని పొగ త్రాగినందువలన ఊపిరితిత్తులు చెడతాయని నేను పూర్తిగా నమ్ముతున్నా, అంటే లాభమేమీ లేదు. మండే దీపమే గదా అని [illegible] పెట్టుకొంటే [illegible] కాలిపోతాయి. అగ్నికి కాల్చు స్వభావమున్నది. ఆ స్వభావ మున్నట్టి వలన స్వపర భేదములు లేకుండా యెవరినైనా కాలుస్తుంది.

నమ్మకమూ ఉండాలి, చేయనూ చేయాలి. నమ్మకముండి చేయక పోయినందువలన కలుగు దుష్ఫలితముల గూర్చి పై ఉదాహరణము వలన తెలుసుకొన్నాము. ఇక నమ్మకము లేకుండా చేయుటను గూర్చి తెలుసుకొందుము. ఒక పెద్దమనిషి అతిమూత్రవ్యాధితో బాధ పడుచున్నాడు. మా వైద్యశాస్త్రము ప్రకారము దేహమును శుద్ధిచేయుటకే రోగము వస్తుంది. అరగని పదార్థము లోపల పేరుకొంటే

నేగాని రోగమురాదు. జీర్ణముకాని సరుకు లోపల మిగిలిఉన్నది. యికను తినపోకమని మనసు యెంతవారించినను అలవాటుకులోబడి మింగుతునే ఉంటాడు. ఇక ఊరుకొంటే మర్యాద దక్కదని ప్రకృతి నోరుచేసి 'ఖబర్దారు' ఇకతింటివా చస్తావని గట్టి Dose యిస్తుంది. ఇదే జ్వరము.

రోగము వచ్చినప్పుడు దేహములోని సర్వ శక్తులు బహిష్కరణకే సాయపడతవి. జీర్ణ క్రియలజోలికి పోలేవు. ఆ రోజులలో జీర్ణ క్రియమీద ఆయా శక్తులను వ్యయపరచ కుండా బహిష్కరణ క్రియనే జరుపుతల్లు మనము చూస్తిమా అంటే అనగా బరువైన ఆహారమును తిని ఆ ఆహారము జీర్ణమగుటకు ఆయా శక్తులను వ్యయపరచకపోతే, బహిష్కరణ క్రియ త్వరగా జరిగి, రోగపదార్థము త్వరగా వెలువరింపబడును. రోగము త్వరగా నయమగును.

రోగము వచ్చినప్పుడు అంతరవయవములలో జరుగు కర్మకాండయిది. ఆరేండ్లనుండి చికిత్సను పొందుచున్నప్పటికిని తనకు సరిపడని పదార్థమును అనగా పప్పును వదలనిది కడుపు నొప్పి పోదను చిన్న మాత్రము నైనను తెలిసికొనలేదు. తన రోగము పోవుటకే తాను వైద్యము చేయుచున్నానను జ్ఞానముకూడా లేకుండా భర్తనుగాని, తల్లినిగాని, తండ్రిని, అత్తమామలనుగాని తృప్తిపరచుటకే తాను చికిత్సను పొందుచున్నానని భావించి నడచు వారు ఉభయభ్రష్టత్వా చెందుచున్నారు. ఇట్లా జీవితము చెడగొట్టుకొన్న వారిని చాలా మందిని నిత్యమూ చూచుచునే ఉన్నాము.

తాను తినరాని వస్తువును తినవలెనని మనసులో దుర్బుద్ధి కలిగినపుడు మనసునకు నచ్చచెప్పుకోవాలి. తిన్నందువలన ఫలానా బాధలు కలుగుతాయని మనసుకు తెలియచెప్పుకోవాలి. తిని బాధపడుటయు క్తమో, తినకుండా బాధలు తప్పుకొనుట యుక్తమో, యోచించుకొనాలి.

ఇది స్వతంత్రాలోచన గలవారు చేయవలసిన పని. స్వతంత్రముగా ఆలోచించుటకు సాధన సంపత్తిలేనివారు అన్ని సంగతులూ తెలిసికొన్న పండితులవద్దకు వెళ్ళి, వారు చెప్పినట్లు నడచుకోవాలి. ఈపద్ధతి వారేమని మనసుకు నచ్చచెప్పుకోవాలంటే వారు తినవచ్చునన్నారు కాబట్టి తినను, వారు చెప్పినట్లు చేస్తాను. వ్యతిరేకముగా నడిస్తినా బాధలు కలుగుతా యని మనసుకు నచ్చచెప్పుకోవాలి ఇదే రెండవదగు పరతంత్రపద్ధతి.

ఇంతకూ యేతావాతా చెప్పవచ్చినదేమంటే ధనముగాని, ఆరోగ్యముగాని, భావించి ఆచరించి క్రియాప్రకారము సాధించవలసినదే గాని, నిర్నిమిత్తముగాగాని, ఆగంతుకముగా గాని, రావు.

ప్రకృతి గృహ వైద్య పాఠములు

వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుగు 24 పాఠములును కలిపి ఒకటే బైండుగ అందముగ తయారుచేయబడి, బెజవాడ, "ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు" నందు అమ్మకమునకు సిద్ధముగ నున్నది. ఇది యెల్లరును చదువదగిన గ్రంథము.

ధర రు 2-8-0.

మినుములు

"అశేష శేముషీ నాశ మాషః సుశ్నాని మాతుల" అన్నాడట బాణుడు. తెలివిని తగ్గిస్తుందని దీనిని గూర్చి ఒక్క ముక్కలో చెప్పవచ్చును. అయితే యీసంగతి మాంసకృత్తు ఎక్కువగా ఉండే అన్నవస్తువులకూ వర్తిస్తుంది. మినుము అందులో గొప్పది గావలెను. భారత దేశమంతటను ఇది పైరగును. కేవలము చిరుతిండ్లకేగాక అన్నముతో చేర్చి తినుటకు దీని నీక్రింది విధములుగా తయారు చేయుదురు.

1. మినపపప్పు:—పెసరపప్పువలెనే మినపపప్పుగూడ, పచ్చిముడిపప్పు, చాయపప్పు, వేపుడుపప్పు, అని 3 విధములుగా తయారు చేయుదురు. ఇట్లు తయారైన పప్పులతో నీక్రింది వ్యంజనములను తయారు చేయుదురు.

ఊరుపిండి:—పచ్చిపప్పును నానబెట్టి 12 గం॥ అయిన తరువాత పొట్టుతీసిగాని, తీయకగాని, మెత్తగా రుబ్బి, దానితో జీలకర్ర, ఉప్పు, కారము, చేర్చుకొని తయారు చేయుదురు. అన్నముతో చేర్చి దీనిని తినినపుడు రుచ్యముగా నుండును. కాల్చుట, వేల్చుట, లేదు గాన సులభముగానే జీర్ణము కాదగియుండును. మలమూత్ర బంధములను పోగొట్టును. అన్నముతో చేర్చకయు తినవచ్చును. గ్రహణి రోగమునందును, మూలవ్యాధికిని, కారమువదలి దీనిని పథ్యముగా వాడవచ్చును. అజీర్ణరోగులకు, ఉదరమునందు వాయువుగల వారికిని, అగ్నిమాంద్యముగలవారికిని, అతిసారముతో బాధపడువారికిని దీనిని పెట్టరాదు.

2. వడియాలు:—పైనచెప్పిన ఊరుపిండిని గుడ్డమీద బిళ్ళలుగా పెట్టి యెండించి వలిచి విడతీయుదురు. వానిని నేతితోగాని, నూనెతోగాని, వేయించి అన్నముతో చేర్చి తినెదరు. వేగిననూనెలో పేలుటచేత జీర్ణక్రియలో దేహారసములు ఎక్కువగా ఖర్చుపడును. అజీర్ణకరమైనది. అజీర్ణము, మలబద్ధకము, గ్రహణి, అతిసారము, మొదలైన ఉదర వ్యాధులు గలవారును, మూత్రబంధము గల వారును, దీనిని సుతరామూ తినరాదు. బలము గలవారు, పనిపాటులు చేసుకొనేవారు, అజీర్ణ రోగము లేనివారు, దీనిని అప్పుడప్పుడు మితముగా తినవచ్చును.

3. అప్పడములు:—పెసర అప్పడములవలెనే మినపఅప్పడములను తయారు చేయుదురు. ఇవి జీర్ణమగుటకు దేహారసములు, అనవసరముగా ఖర్చగును. ఎక్కువగా తినిన అజీర్ణము చేయును. అజీర్ణాదిరోగములు లేనివారు ఒకటి రెండు అప్పడములను అప్పుడప్పుడు తినవచ్చును.

4. పిండి మిరియము:—మినపపిండిని గారెపిండి వలె రుబ్బి, బాణెములో నేయి వేసిన నేతిలో ఊరుపిండిని వేసి, అది యుడుకునట్లు వేయించెదరు; దీనినికూడా అన్నముతో కలిపి తినుటగలదు. అజీర్ణకరమైనది జీర్ణక్రియలో దేహారసములు అనవసరముగా వ్యయమగును గాన అజీర్ణాది ఉదరవ్యాధులుగల వారెవ్వరును దీనిని తినరాదు. బాగా బలముగల వారు, జీర్ణక్రియ బాగా ఉన్నవారును, కష్టపడి పనిచేయువారు, మాత్రమే దీనిని తినవచ్చును.

5. మినపసున్ని, కూరలు:—వేయించిన పప్పును చూర్ణించి, (పిండి) వండిన కూరలలో వేయుట

కలదు. కాగిన నేతిలోగాని, నూనెలోగాని, వంకాయ మొదలగు కూరలను వేయించు నప్పుడు మినపసున్నికూడా చేర్చి వేయించెదరు. ఈ కూరలు తినుటకు రుచిగానే ఉండునుగాని, జీర్ణమగుటకు కొద్దికష్టమగును. అజీర్ణాది రోగములు కలవారికి నిట్టి కూరలు పనికిరావు. జీర్ణక్రియలో లోపము లేనివారు ఇట్టి కూరలు తినినపుడు బలదాయకముగా నుండును.

6. మినపముద్దపప్పు:—కందిపప్పు, పెసరపప్పు, వండినట్లే పచ్చిమినపపప్పుగాని, వేయించిన మినపపప్పుగాని, వండి ముద్దపప్పుగా తయారుచేయుదురు. ఇట్లు తయారుచేసినపప్పును అన్నముతో కలిపి, నేతిని చేర్చి తిందురు. ఇది జీర్ణమగుట చాలా కష్టము. ఇట్టి పప్పును సామాన్యముగా నెవరును తినరు. చాలా కొద్దిమంది మాత్రమే యిట్టి పప్పును తిందురు. మినపపప్పుతో నీ క్రింది విధములగు చిరుతిండ్లను తయారు చేయుదురు.

1. మినపకుడుములు:—పచ్చిమినప పప్పును నానపోసి 6 గంటలైన తరువాత పొట్టును తీసివేసి మెత్తగా రుబ్బి ఆవిరి మీద వండిన యెడల కుడుములగును, ఇవి తినుటకు రుచిగా నుండును. రోగులుగానుండువారు తినరాదు. బలవంతులు ఆరోగ్యవంతులు మాత్రమే తినవచ్చును.

2. మినపఇడ్డెనలు:— నానిన మినప పప్పును మిక్కిలి మెత్తగా రుబ్బి దానిలో నానిన బియ్యము, రుబ్బినపిండిగాని, ఉప్పుడు బియ్యపు పిండినిగాని, చేర్చి 5,6 గంటల కాలము నిలువ యుంచిగాని, నిలువ యుంచకగాని, ఆవిరి మీద కుడుములవలె వండిన యెడల, మృదువుగా నుండు కుడుములు లభించును. వీనిని ఇడ్డెన యందురు. ఇందు కొద్దిగా ఉప్పుచేర్చి వండుటవలన కొంచెము నెయ్యి చేర్చి, పచ్చడి చేర్చుకొని, తినుటకు రుచిగా నుండును. చెన్నరాజధానిలో నిట్టి యిడ్డెనలు ప్రతిజనపదము నందును లభింపగలవు. పొద్దెక్కగాని, అన్నము తినుటకు వసతిలేని వారును, లభింపనివారును, ఉదయము ఒకటి రెండు యిడ్డెనలు తిని మధ్యాహ్నము వరకును ఆకలిని ఆపుకొనుటకు అనువుగా నున్నది. రానురాను యిదియొక భోగవస్తువుగా సిద్ధమై పెందల కడనే అన్నము లభించేవారుకూడా దీనిని తినుచున్నారు.

పండుగకు, పెండ్లిళ్ళలోను, హోటళ్ళకు, బడాయికికూడా, కాఫీకి తోడుగా యిడ్డెనలు అనేకులు వాడుచున్నారు. రోగులు యిది తినదగిన వస్తువుకాదు. ఆరోగ్యవంతులు కూడా కొన్ని కూరముక్కలను సన్నగా తరిగియో, తురిమియో, యిడ్డెనల పిండి యెంత ఉన్నదో దానితో సమానమైన పరిమితిని చేర్చి, వండి తినిన యెడల సులభముగా, జీర్ణమగును. ఈ పద్ధతినిచేసి, మనకు అమ్మువారెవ్వరును లేరు. అందువలన, తమ ఆరోగ్యమునందు శ్రద్ధగలవారు కొన్ని కాయగూరలను సంపాదించి వానిని సన్నగా కోసిగాని, తురిమిగాని, యిడ్డెనలు పిండితో చేర్చి, ఆవిరిమీదవండి, భుజింతురు. తమ ఆరోగ్యమునుగూర్చి శ్రద్ధ లేనివారు బజారులలో లభించే పులిపిండి యిడ్డెనలే కొని, తిని, రోగమును తెచ్చుకొందురు.

అజీర్ణాది ఉదరవ్యాధులు గలవారికి యిడ్డెనలు మేలుచేయక అపకారమునే చేయును.



మినపదోసె:—ఇడ్డెనలలో మినపపిండి యెక్కువగా ఉంటే, దోసెలలో బియ్యపుపిండి యెక్కువగా ఉంటుందను భేదము తప్పితే ఆట్టే భేదములు లేవు. అయితే యిడ్డెనలపిండికంటె, దోసెలపిండి యింకా యెక్కువ మెత్తగా రుబ్బుదురు. ఇడ్డెనలను ఆవిరిమీద వండితే, దోసెను పెనముమీద కాలుస్తారు. రెండు కూడా ఆలస్యముగా జీర్ణమయ్యేవేను. రెండును ఆరోగ్యవంతులకు పనికివచ్చేవేగాని, రోగులకు పనికివచ్చేవి కావు. అయితే అట్టుకూడా యింతకన్న తేలికగా జీర్ణమయ్యేటట్లు తయారుచేసికొనవచ్చును. బీర, పొట్ల, దోస, దొండ, సొర, కాబేజీ, మొదలైన కూరలను సన్నగా తరిగి, రోటిలో మెత్తగా రుబ్బి, ఆ పిండిని సరిసగముగా అట్లపిండితో చేర్చి, అట్లుకాల్చుకొని తినినయెడల అట్లు తేలికవై, యింకనూ యెక్కువ రుచిగా నుండుటయేగాక, వెనుక చెప్పిన దోసెలకన్న తేలికగా జీర్ణమగును. ఇట్లు తయారుచేసిన అట్లయందు మలమూత్రములను వెడలించుశక్తి ఉన్నది. అందువలన సామాన్యముగా ఆరోగ్యముగా నుండువారు ప్రతిదినము, ఇట్లు తయారైన అట్లకంటె, రెండు దోసెలను తినినను ఫరవాలేదు.

మినపగారెలు:-పచ్చిమినపపప్పునుగాని, చాయమినపపప్పునుగాని, నానపెట్టి, పొట్టుతీసివేసి, రుబ్బి, బానెలలో కాగే నేతిలోగాని, నూనెలోగాని, వేసి వండెదరు. ఇట్లు తయారుచేసిన గారెలు, కుడుములకన్నను తక్కువ బలదాయకమైనవి. నేతిలో వేల్చి వండుట వలన జీర్ణక్రియయందు దేహారసములు యెక్కువగా వ్యయమగును. రోగులు బొత్తిగా తినరాదు. ఎప్పుడో తప్ప ఆరోగ్యవంతులూ దీనిని తరచుగా తినరాదు. ఆహార శాస్త్ర గ్రంథాలలో గారె బాగా బలమిస్తుందని వ్రాసి ఉన్నది. గాని అంతబలము నిజముగా లభించవలెనంటే మనిషి యెంత పరిశ్రమ చేయాలో, యెంత జీర్ణశక్తి ఉన్నవారు దానిని తినవచ్చునో, వ్రాసి ఉండనందున కొందరు బలముకొరకై గారెలు తిని రోగాన్ని తెచ్చుకొంటారు.

ఆవడ:—దీనినే ఆవడ అనికూడా అందురు. పెరుగులో ఉప్పు, ఆవపిండి, మిరియపుకాయ పొడి, చేర్చి, తాలింపుపెట్టి, వండిన గారెను అందులో వేసి నాననిచ్చి తిందురు. విరుద్ధరసముల కలియకవలన అందు ఒక కృత్రిమమైన రుచికలుగును. మెత్తగా నానుటవలన, నములుటకు వీలుండదు. ఇట్టి ఆవడలు యెవరికిని మేలుచేయవు, ఆరోగ్యవంతులకును ఇట్టి ఆవడలు అపకారముచేయకపోవు. అందువలన సాధ్యమైనంతవరకు ఇట్టివాని బారినుండి తప్పించుకొని తిరుగుట మంచిది.

మినపరొట్టె:—బియ్యము, మినపపప్పు, కలిపి నానపోసి, 5,6 గంటలు నానినతరువాత, పొట్టు తీసివేసి, రుబ్బి, గారెల మూకుడులో కొద్దిగా నెయ్యివేసి, అది కాగిన తరువాత, మినపపిండిని మందముగా అందులో వేసెదరు. అడుగుభాగము, పైభాగమును తిరుగవేసి, కాల్చెదరు. ఇదియును తేలికగా జీర్ణమయ్యే వస్తువుకాదు. ఒకపూట అన్నము మానుకొని దానికి బదులుగా కొద్దిగా రొట్టె తినవచ్చును. అదియును ఆరోగ్యవంతులకే గాని, రోగులకు అపకారము చేయును. అజీర్ణాదిరోగములు కలవారికి బొత్తిగా పనికిరాదు.

దిబ్బరొట్టె:— ఊరుపిండి రుబ్బి అందులో సన్నని బరకబియ్యపు పిండికలిపి, 5,6 గంటలు నాననిచ్చి, గార్లెమూకుడులో కొద్దిగా నేయి వేసి, రెండు అంగుళముల మందముగా పిండి అందులో పర్చి, పైన పళ్లెమును బోర్లించవలెను. రొట్టెకు పళ్లెమునకును మధ్య 1 అంగుళముల వ్యవధి యుండవలెను. సన్నని సెగమీద ఆరొట్టెను నెమ్మదిగా ఉడకనీయవలెను. సెగయెక్కువైన యెడల అందులోని బియ్యపుపిండి ఉడకక, కస, కస లాడుచుండును. సన్నని సెగమీద వండినపుడు అందలి పొత్తి అణువణువు, తడితో గూడిన వేడి తగిలి, బాగుగా ఉడికి, రుచిగానుండును. ఇట్లు తయారుచేయు రొట్టెను కొన్ని కూర ముక్కలను కూడా చేర్చి తినినపుడు బలదాయకముగా నుండును. లేదా దిబ్బరొట్టె పిండిలోనే, చెరిసగముగా మిక్కిలి సన్నని కూరలు ముక్కలనుగాని, తురిమిన కాయగూరలను కాని, చేర్చి వండినపుడు అది బాగుగా, పడలు వదలి తేలికమై ఆరోగ్యదాయకమై ఉండును. ఆరోగ్యవంతులుగా ఉండేవారంతా అప్పుడప్పుడు యిట్టి రొట్టెలను తినినా కూడా జబ్బుచేయక ఆరోగ్యమునే కలిగించును. అయితే అజీర్ణము, అతిసారము, మొదలగు ఉదరవ్యాధులతో బాధపడే వారు యిట్టి రొట్టెను తినినపుడు వారికి గల వ్యాధులు నయముగాక యెక్కువగును. అందువలన రోగములున్నవారు దీనిని తినరాదు.

మినపసున్ని:— వేయించిన మినుములు, విసరి, దంచి, పొట్టుచెరగి, పప్పు తయారు చేయుదురు. ఈ పప్పు మెత్తగా విసరిన సున్ని అగును. ఈ సున్నిలో, నెయ్యి పంచదారగాని నెయ్యి బెల్లముగాని, చేర్చుకొని తిందురు. ఇవి రుచిగా నుండును. పొద్దున తిన్న అన్నముతో రాత్రిదాక ఉండలేనివారు మధ్యాహ్నముపూట దీనిని ఫలహారముగా తినుచున్నారు. ఇందులో తడి యేమియు లేదు. గనుక జీర్ణక్రియయందు దేహరసములు యెక్కువగా వ్యయమగును. వేగినపప్పుతో తయారు చేయుటవలన జీవశక్తులను యెక్కువగా హరించి ఉండును. బెల్లము, పంచదార, చేరియుండును గనుక, జీర్ణక్రియ యందు త్వరగా పులిసిపోవును. బలమైన జీర్ణరసములుంటే తప్ప నిందలి దేహపోషకపదార్థములు దేహమునంటవు. బాగా కష్టపడే పని చేయు వారికే, జీర్ణశక్తి గలవారికే, యిందలి ఆహారపు సత్తువ కొంచెమైనను చేకుతుంది. దురదృష్టమేమనగా యిట్టివారికి నిది లభించదు. సోమరిపోతులుగానుండే భాగ్యవంతులు మాత్రమే దీనిని తిని, రోగాన్ని సంపాదించుకొనుచున్నారు. ఎవరు దీనిని తినవద్దని మా సలహా.

జంతికలు:— మెత్తగావిసరిన బియ్యపు పిండితో చెరిసగముగా చాయపప్పు పిండి కలుపవలెను. రెండు రకముల పిండులను బాగుగా మెత్తగా విసరవలెను. అట్లు కలిపినపిండిని ఒక పళ్లెములో పోసి, సలసలకాగే నీటిని పోసి, ముద్ద చేయవలెను. గార్లె మూకుడులో నేయిపోసి పొయ్యిమీదనుంచి, సలసల కాగే నేతిలో జంతికల గొట్టములో పైన చెప్పిన పిండిని ఉంచి, వత్తి ఆ నేతిలో వండవలయును. బాగుగా కాలిన తరువాత దింపిన యెడల వివిధ ఆకారముగల జంతికలు యేర్పడును. జంతికలు

గొట్టములో లావురంధ్రములలో కుండ వత్తిన యెడల వానిని మణుగు బూరెలందురు. సన్నని వానిని జంతికలందురు. ఇవి తినుటకు రుచిగానే ఉండునుగాని యిందలి విటమినులన్నియు కాగే నేతిలో హరించి పోవును. ఇది జీర్ణమగుట చాలా కష్టము. రుచికి ఆశపడి చాలామంది తింటున్నారు. రోగులకే కాకుండా, ఆరోగ్యవంతులకును రోగాన్ని తేగలిగిన పదార్థమిది. అందు వలన ఎవరును దీనిని తినరాదు.

జిలేబీ:—పచ్చిపప్పును నానబెట్టి పదిగంటలు నానిన తరువాత పొట్టును సాంతముగా తీసి తీసి, ఆపిండిని మిక్కిలి మెత్తగా రుబ్బవలయును. అట్లు తయారైన పిండిని 12 గంటలు నిలవ ఉంతురు. ముతక గుడ్డలో గాని, టెంకాయ చిప్పలోగాని, ఆపిండినుంచి అందలి సన్నని రంధ్రముగుండా సలసల కాగుచున్న నేతిలోనికి వదలెదరు. ఆవదలుటలో వివిధ రూపములను కల్పింతురు. బాగుగా కాలిన తరువాత బోలుగానుండే చుట్టలు, చుట్టలు తిరిగిన, గొట్టములుగా తయారగును.

వీనిని బెల్లపుపాకములోగాని, పంచదార పాకములోగాని, మునుగునట్లు వేయుదురు. అప్పుడు అందలి బోలుగానుండు గొట్టములనిండా ఆ పానకము చేరుకొనును. ఇవి తినుటకు రుచిగా నుండును. ప్రేగులందు ఉద్రేకము వలన కలిగిన గ్రహణికి పథ్యముగా నుండును. బలమైన ఆహారము. బెల్లము, పంచదారలతో చేరిఉండుటవలన కడుపులో త్వరగా పులిసి పోవును. నులి పురుగులు పడును, అజీర్ణము చేయును. మధుమేహరోగులకును, మేహ వ్రణములు కలవారికిని, రోగము లెక్కువగును. ఆరోగ్యవంతులకైనప్పటికినీ మేలు చేయు వస్తువుకాదు. విస్సారితో తప్ప, ఆరోగ్య వంతులును దీనిని తినరాదు. జిలేబీనే యిప్పటివారు జహాంగీరులనికూడా పిలుతురు. అయితే బజారులో దొరికే జహాంగీరులో మినపపిండి యెంత ఉంటుంది? ఎట్టి నేతితో దానిని తయారుచేస్తారు? అని యెవరును ప్రశ్నింపవద్దు. ఏమనగా అవి మైదాపిండితో తయారుచేయుదురు. వండుటకు వాడేది నేయి కాదు, నూనెకాదు. సర్వశక్తులు ఉడిగిపోయిన ఒక దినుసు. ఏ కంపెనివారు వారికి ఇష్టమైన పేరును పెట్టారు. అది యింతకంటె అపకారము చేస్తుంది. వేరుశనగ రమ్మే, డాల్డా, మార్కో, వనస్పతి వగైరా, పేర్లతో వచ్చుచున్నది. దానినే వాడుచున్నారు.

భావనా సంచాలన కళ

ఎల్. వి. సుబ్రియశాస్త్రి.

భావన తత్త్వము కాజాలదు. తత్త్వమే యైన యదృశ్యమై మానవచర్మ చక్షువుల కగోచరమై యుండదు. భావనయొక్క ప్రచండశక్తి మానవుని దైనిక జీవితమున క్షణక్షణము ప్రత్యక్షమగుచుండును. మనుష్య జీవితమునందు అమూల్యవస్తువు కేవల భావనయే యైయున్నది. మనుష్యుని యదృష్ట నిర్మాణము వాని భావనవలననే కలుగుచున్నది. మానవుడు దృఢవిశ్వాసముతో భావించు భావనలు తద్రూపమును తప్పక పొందును. భావనల ననుసరించియే వానికి జయాపజయములు కల్గుచుండును. ఉత్థాన పతనములు కలుగుచుండును. భావనయే మానవుడు.

మానవు డొకస్థానమున కూర్చుండి మరొక స్థానమునకు తన భావనల పంపగలుగునా? బాహ్యదృష్టికీ ప్రశ్న చాల జటిలమై కన్పట్టును. కాని వాస్తవమున నట్లుకాదు. మన పూర్వఋషులు, మునులు, మాట్లాడకయే స్పష్టముగా తమ భావములు ప్రకటించి యుండిరి. ఆధునిక నవలారచయిత (H. G. Wells) తన పుస్తకమునందు నూరుసంవత్సరముల ముందటి కాల్పనిక చిత్రిణ నుల్లేఖించి యుండెను. మరొక స్థానమున తానొక విశాలజనసముదాయమునందు నిలబడి యుపన్యసించుచుండెను. తలనాడించుచుండెను. చేతులద్వారా సంజ్ఞలు చేయుచుండెను. కాని ధ్వనిమాత్రము రాక యుండెను. ఆ విశాల జనసముదాయమునందు, ఇటాలియనులు, ఫ్రెంచివారు, రష్యావారు, హిందూదేశీయులు, ఇంగ్లీషువారు, మొదలైనవారు గలరు. వారందరు యుపన్యాసముయొక్క ప్రతియొక్క యక్షరమును తెలుసుకొనుచుండిరి. మాతృభాష కాని కారణమున యుపన్యాసమందలి యానందము, వినువారలకు కలుగదని తలంచబడెను. కాని ప్రతియొక యక్షరమును మాతృభాషయందు పరివర్తితమై వినబడెను. స్పష్టముగా వినబడెను. తెలిసెను. వాస్తవముగా వక్త మాట్లాడుటకు మారుగా తన భావనలు వినువారల మస్తిష్కముల నింపుచుండెను. ప్రత్యేక భాషయందు పరివర్తన గావించి ప్రతివాని సమీపమునకు పంపుచుండెను. పోష్టు, టెలిగ్రాము, టెలిఫోనులు, మొదలయినవి యెప్పుడైనను నిష్ఫలములు కావచ్చునని, H, G. Wells గారికి భయము. అప్పుడు మానవులు తమ కార్యములు భావనా సంచాలనము (Thought transperence) ద్వారా నెరవేర్చుకొనగల్గుదురు.

మన మెవరినీ గురించియైనను భావించుచుండు సమయమున వారు మనకు ప్రత్యక్షమవుచుండుట మన మందరము సాధారణముగా చూచుచున్నాము. అట్టి సమయమున మనము ఓహో! మీరు వచ్చారా? మీ విషయమై భావించుచూ మిమ్ముననే స్మరించుచున్నాము. మీకు నూరేండ్లాయువని చెప్పుచున్నాము. ఇట్టివి తమంత తామే కాజాలవు వీని వెనుక గంభీర సత్యము నిలచియున్నది. వచ్చుచున్నట్టి వ్యక్తి తన మస్తిష్కముద్వారా మొదటి నుండియు భావతరంగ సంచాలనము చేయు

చుండును. ఈ భావతరంగము లాకాశమందు నిండియుంటి పదార్థము ఈథర్ (Luminiferous Ether) నందు నిండి మన మస్తిష్కము నందు నిండును. మన మస్తిష్కము ఆ భావతరంగముల కేంద్రస్థానమై (Centre) పోవును. ఈ విధముగా వచ్చు వ్యక్తి సంచాలకుడు (Transmitter) ను మనము గ్రాహకుము (Receiver) గా తయారగుదుము. ఇందులో ఒకటి ధనాత్మకము (Positive) రెండవది ఋణాత్మకము (Negative) గా తయారగును.

భావనాశక్తి నుత్పన్నము చేయునది మస్తిష్కము. శ్రేష్ఠ పురుషుల మస్తిష్క మతి బలిష్ఠమైయుండును. నిర్బల అసంఘటిత మస్తిష్కభావనలు నిర్బలములై యుండును. ఆ నిర్బల భావతరంగములు సమీపస్థలములందే సంచరించి యణిగిపోవును. మస్తిష్క మెంత బలిష్ఠమైయుండునో, తరంగక్షేత్రము కూడా యంతటి విస్తృతమైయుండును. మానవుని భావనాధారమందు శక్తి స్వరూపము కన బడునప్పుడతడు గొప్ప వ్యక్తిగా తలంచవలెను. మొట్టమొదట శక్తి మానవుని భావనలం దుత్పన్నమై, తర్వాత శరీరమునందు వ్యాపించునని వైజ్ఞానికులు చెప్పుదురు.

జలమునందు రాయిని విసరిన వెంటనే తరంగమాలిక యెటుల నేర్పడునో, యటులనే యాకాశమందు ధ్వని తరంగము లుత్పన్నమగును. రేడియోయందు మన మెల్లప్పుడు ధ్వనిని వినుదుము. శబ్దముల ప్రకంపన (Sound waves) సమస్త వాయుమండలము వ్యాపించును. తిరిగి యంత్రము ద్వారా యాప్రకంపనము శబ్దరూపముపొందును. ఇదే విధమున ప్రకాశ తరంగములు (Light waves) నుఈథర్ నందు ప్రవేశించును. ధ్వని, ప్రకాశ తరంగములవలెనే, భావతరంగములు కూడ నేర్పడును. ఎక్కువ వేగవంతములునై యుండును. ఈ భావతరంగములు మొదట సమీపస్థలమున వ్యాపించి, తమ తమ గుణముల ననుసరించి, సమస్త వాతావరణమును ప్రభావాన్వితముగా నొనర్చును. పూర్వ మీ తరంగశక్తిచేతనే ఋషులను క్రూరమృగములు గాని, రాక్షసులు గాని, యేమియు చేయజాలక పోయిరి. ఈ సూక్ష్మతరంగముల యెదుట గొప్ప గొప్ప ధనాఢ్యులు పరాక్రమవంతులు, పరాజయమును బొంది యుండిరి. ఈ తరంగముల మధ్యనుండు వ్యక్తియు వానివలన ప్రభావాన్వితుడు కాకుండ నుండజాలడు.

భావరచన పరమాణుమయము. మన భావనలతి సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ అణు పరమాణువుల కలయికవలన బుట్టినవి. ఈ పరమాణువుల కున్న భావనాశక్తి యపారము. వేగవంతములు ప్రపంచమందలి ఏ వస్తువునకును లేని వేగమీ పరమాణువులకు గలదు. భావనా సంచాలన (Thought transference) యందు పరమాణువుల పరిమాణము యొక్క రూపమును బట్టి యుండును. ఈ పరమాణువులు చిన్నవయి యున్నప్పుడు సమీప క్షేత్రమున తక్కువ కంపనము కలిగించును. గొప్పవైన యెడల భీషణవేగముతో ప్రవహించును. నలుదిక్కుల క్షోభింపజేయును. వీని ప్రభావము చాలదూరము వ్యాపించును. ఈ భావనల యందున్న శక్తివలన ఈ క్షేత్రము లోనికి వచ్చు ప్రతివ్యక్తియు ప్రతిభావంతుడగును.

ప్రాచీన యోగులీ శక్తుల ద్వారా నలు దిక్కుల నిట్టి వాతావరణమును కల్పించుకొను చుండెడివారు.

మన భావనల వలన సమీప వాతావరణము నందు భయంకరకంపన యుత్పన్నమై సమస్త వాయుమండలమున వ్యాపించును. ప్రత్యేకస్థానమున ప్రవేశించును. ఒకని దగ్గర నుండి మఱొకని దగ్గరకు జేరును. రేడియో యందు ధ్వని తరంగములు తిరిగి శబ్దరూపము పొందునట్లు భావనా తరంగములు కూడ భావనారూపమును బొందును. ఒకవ్యక్తియొక్క సందేశమును మఱొకని దగ్గరకు జేర్చును. ఈ భావనలు దుర్బలమైనయెడల కంపన మాకాశమండలమున కొద్ది దూరమే వ్యాపించి నశించిపోవును.

తన సందేశమును మఱొకని దగ్గరకు పంపుట యందు సఫలుడు కావలెనని భావనాశక్తి ప్రచండమై పరిపక్వదశను బొందవలయును. అప్పుడు మస్తిష్కమందున్న పరమాణువులు తీవ్రములై, వేగవంతములై, పరిపుష్ట రూపమును బొంది, అంతరిక్షమందు దూరము వరకు కంపనము నుత్పత్తిచేసి, తీవ్రగతిని విశీర్ణత చెందును. భావనాశక్తియొక్క పరమాణు తరంగములా దుర్బలాకాశమండలమున కొద్ది దూరమే కంపనను కల్గించి నిర్జీవములయి నశించిపోవును.

కనుక భావనా సంచాలనాభిలాషి మొదట భావనాశక్తులను వికసింపజేయు నభ్యాసము చేయుట శ్రేయస్కరము. నిరంతరాభ్యాసము వలననేగాని భావనాశక్తి యేకత్రితమై స్థిరమైన ఫలిత మివ్వజాలదు. అసంఘటిత, చంచల, అస్థిరభావనాశక్తి, నికృష్టమై యుండును. సంఘటిత భావనాశక్తి ప్రపంచపు సర్వోత్కృష్టమైన గొప్పశక్తియై యున్నది. మనుష్యుని మానసిక సంయమము, అత్యావసరము. మానసిక సంయమమువలననే మనుష్యు డట్టి శక్తి గలవాడై జీవితనౌకను సరియైన మార్గమున నడుపుకొన గలుగును. జీవితమును సుఖముగాను శాంతముగాను నడుపుకొన గలుగును. భావనా సంచాలనమునకు మానసిక సంయమము మొదటి మెట్టు. కనుకనే సాధకునకు మొట్టమొదట నేకాగ్రత (Concentration) నభ్యసింపవలెను. లేనియెడల భావనా చంచలత వదలదు. మానవుడు, ఉన్నత, దేదీప్యమాన ప్రభావాన్వితాకర్షణపుంజమై యున్నాడు. మానవుని యందున్న యద్భుత తేజసశక్త్యనుభవము కేవల మేకాగ్రత వలననే కలుగును. కేవల మేకాగ్రత వలననే యాశక్తి పరిపుష్టి చెందును. ఏకాగ్రతా భ్యాసమునకు ముందు మనయం దట్టి శక్తి యున్నటులు గ్రహించవలయును. అప్పుడే మన మామానసిక క్రియను అభీష్ట లక్ష్యమైన యేకాగ్రతకొఱకు నభ్యాసము ప్రారంభించ గలుగుదుము. ఈ ప్రయత్నము పదిపదునైదు రోజులు ఏకాంతస్థానమున నేత్రములు మూసి రాత్రిసమయములందు చేయుటమంచిది. సమస్తవిచారములు క్లేశములు దూరముచేయుము. సాధనా ప్రతికూల భావనల మరచిపోవుట యనునది యేకాగ్రతాంతర్గత, ముత్కృష్ట కళయై యున్నది. మనస్సును సమగ్రవస్తువుల నుండి మరలించి శరీరమును నిష్క్రియముగా జేసి మానసిక కేంద్రమున స్థిరపర్చుము. కొలదికాలము ఏ యుత్తమ భావన యుత్కృష్ట లక్ష్యములేక సుందరాభిలాషను మనస్సునందా

తలంచుచుంటిమో, దానిని మస్తిష్కసమ్ముఖము (Focus) నందుంచవలెను. మనస్సు నిటునటు వ్యాప్తనీయకూడదు. ఈ యభ్యాసము వలన నేకాగ్రతాశక్తి సంచరించ మొదలిడును. భావనలయందు పరిపక్వత కలుగును. అప్పుడు ఏకాగ్రతయందు సఫలత్వము కలుగును. ఏకాగ్రతాభ్యాసమువలన పరిశుద్ధరీతిని శ్వాస ప్రశ్వాసలవలన భావనాసంఘటనయందెక్కువ సహాయము కలుగును. భావనా ఏకాగ్రతయొక్క ప్రచండ ఉత్పాదక శక్తి ద్వారా ఒక వ్యక్తి మఱియొక వ్యక్తికి తన భావముల సంపుష్టియందు సఫలత్వము పొందును. అందువలన నీ యభ్యాసము గొప్ప మహాత్త్వముతో నిండియున్నది.

మస్తిష్క - కేంద్రము ఒకశక్తిశాలీ డయినమో (Dynamo) యయియున్నది. ఇదియే యొకరిభావము మఱొకరి కందజేయును. దృఢభావనలు పరిపుష్ట మస్తిష్కమునుండియే వికీర్ణము కాగలవు. భావనారాశి, ఆకార ప్రకారములు మొదలైనవి. మస్తిష్క బలముమీఁద నాధారపడి యుండును. విధిపూర్వకముగా నభ్యసించువారలకే యీ సంచాలన (Transmission) బలవంత మగును.

ఇంక రెండవది. మన భావనలు మఱొకరికి పంపగలమను పూర్ణవిశ్వాసము కలిగి యుండవలెను. అవిశ్వాసుల కట్టిశక్తి కలుగదు. చాలమంది తమ సూచనా శక్తులను గురించి సంశయాత్మకులై యుందురు. మరియు భావనా సంచాలన పొందజాలక యున్నారు. మనకు దృఢపూర్వక విశ్వాసము కలిగినప్పుడే మనము భావనా సంచాలన కొఱకు పూర్తిగా నధికారము పొందితి మని తలంచవలెను. అప్పుడు మనము భావన సంచాలనము చేయుటకు సమర్థుల మగుదుము. అభ్యాసముద్వారా సిద్ధిని పొందవలెను. మన మెవ్వరికి సందేశము పంపదలంచి యుందుమో? వారు నిశ్చింతులై యుండు సమయమును జూచుట ముఖ్యము. మొదట బ్రాహ్మముహూర్తము (ప్రాతఃకాలమున నాలుగున్నర గంటలకు) గాని, లేక రాత్రి నిద్రాసమయమునగాని, యభ్యసించవలెను. అదియే తగిన సమయము.

భావనాసంచాలన - క్రియా

ఏదైన నేకాన్తస్థానమున శాంతచిత్తముతో ధ్యానావస్థితుడవై సుఖాసనమున గూర్చుండుము, లేక పరుండుము. మనస్సునందు ఫలాని వ్యక్తికినా సందేశము పంపదలంచుచున్నాను తప్పక పంపగల నని భావింపుము. నీ శ్రద్ధను వ్యాపింపజేయుము. అప్పుడు శరీరమును శిథిలముగా నొనర్పుము. కండరముల వదులు చేయుము. నాడులనుకూడ శిథిలపర్చి కొద్దికాలమువరకీ నిష్క్రియావస్థయందు మస్తిష్కమునకు విశ్రాంతిని కలుగజేయుము. శ్వాస మెల్లమెల్లగా స్వాభావిక రీతిని నే యాటంకము లేక యుండవలెను. మనస్సును శ్వాస మీఁదకు మరల్చిన మొదల నేకాగ్రతయందు నిలువజాలదు. మనోభావములను కొలది కాలమువరకు మనస్సునుండి పారద్రోలుము. మనస్సును ఖాళీ (Blank) గా యుంచుము. అప్పుడు చిత్తమందు కల్పన ద్వారా నీవు సందేశమును చేర్చదలంచు వాని మూర్తిని తలంచుము. దృఢతాపూర్వకముగా సమస్త శక్తులద్వారా మనస్సును ఆ వ్యక్తియందు కేంద్రీకరించుము. ప్రచండవేగమున నీ సందేశ

మును నా కాల్పనిక మానస మూర్తి దగ్గర మెల్లమెల్లగా చెప్పుము. నీవు శ్వాసను పీల్చునప్పుడు మస్తిష్కమునగల ప్రతియణువుతో సంబంధము కలుగునట్లు చేయుము. దృఢముగా నీ ప్రతి ఒకమాటను మరలమరల చెప్పుము. ఇటుల 10 పర్యాయములవరకును చెప్పుము. కాని శ్రద్ధను నేమాత్రమును తక్కువగానీకుము.

మనము ఎవ్వరినైనను మన దగ్గరకు పిలువదలచునప్పుడు మన మా వ్యక్తిని సంబోధించి నీవు నా దగ్గరకు వచ్చు టత్యంతావశ్యకము. నేను నాజీవిత యాత్రయందు ప్రతి క్షణము నీ అవసరమును గుర్తించుచున్నాను. నీవు లేకున్న నా పనులు పూర్తికావు. నీవుతప్పక నా దగ్గరకు రావలెను. నే నీ సందేశమును పంపుచున్నాను. నీవు వెంటనేరమ్ము. శ్వాసను పీల్చునప్పుడు మనస్సునందంతట నీ సందేశమే నింపుము. ఏకాగ్రచిత్తముతో నా వ్యక్తియాననమున మానసిక నేత్రములయెదుట నిల్పుము. పది నిమిషములవరకీ చింతనమే సేయుచుండుము. అధైర్యమును చెందకుము. మన మీ పద్ధతియందు తప్పక సఫలులము కాగలము. మన సందేశ మా వ్యక్తికి తప్పక చేరును. ఆ వ్యక్తి తప్పక వచ్చి మనతో మనము పంపిన సందేశమునుగూర్చి తప్పక చెప్పును.

భావనాతరంగ సంచాలనమును గూర్చిన యితర నియమములు

శ్రద్ధాపూర్వకముగ నీ మనస్సునందు పలుమారు పల్కిన శబ్దము లత్యంత బలము కల్గినవి కాగలవు. ఈ యుద్బోధనవలన నొక వ్యక్తిలో నీకుగల మానసిక సంసర్గత నుత్పత్తి చేయగలుగుదువు. క్రమముగా నా వ్యక్తి భావనలు మన భావనలుగా మారును. నీవు విరచిమ్ము కిరణశక్తులబట్టి నీ సఫలత యుండును. ఈ క్రమరీతి నీ పద్ధతి నవలంబించిన తప్పక జయము కలుగును.

జీవితసాఫల్యము కొఱకును, నితరులకు సహాయము చేయుటకొఱకును, ఈ పద్ధతియందున్న మహాత్త్వము గొప్పది. ఉత్తమసందేశములను సంకల్పించినప్పుడు నీ శరీరమందంతటను తరంగ సంచలనము కలుగును. అప్పుడు నీకు "నేను ప్రేమపుంజమును. నా శరీరమంతయు ప్రేమతత్త్వముచే నిండిపోవుచున్నది" అను భావనలు, ఉత్సాహము కలుగును. ఇంతియేకాదు. ప్రపంచమందలి అణు-పరమాణువులు నిన్ను ప్రేమించుచున్నట్లుగ కన్పడును. నీవు ప్రేమరూపుడవుగ మారుదువు. ప్రేమ తరంగము లంతరిక్షమున వ్యాపించి యందరను నీవైపున కాకర్షించును. నీవు వెలువరించు ప్రేమ ప్రకాశము నిన్ను దేదీప్యమానునిగ నొనర్చును.

ఇదే విధముగ నీవు "నేను శక్తిని" అను సందేశమును వ్యాపింప జేయగలుదువు. ఎల్లప్పుడు నేను శక్తిమంతుడను, నాసంకల్ప మీ శరీరము నందున్న శక్తిని బయల్పరుచుటయై యున్నది. శక్తి నా జన్మసిద్ధ అధికారమై యున్నది" యనువాక్యముల పలుమారులు నేకాగ్రచిత్తముతో పల్కుటవలన నీవంతటి శక్తిమంతుడవు కాగలుగుదువు. ఎట్టి భావనయందైనను భావన యుత్తమమైనదిగా యుండు టత్యావసరము. ఆత్మ-నిస్మృతి యత్యావసరము. రెండవది భావి జీవిత నిర్మాణము గూర్చిన యుత్తమభావనా స్వప్నముల గాంచు నభ్యాసముకూడ యవసరమేయగును.

ఈ ప్రయోగము స్వాస్థ్య రక్షయందత్యంత యుపయుక్తము. స్వాస్థ్యరక్షణా సక్తులు, కొలది కాలము వారి యస్వాస్థ్యతను మఱచిపోవలెను. మానసిక యేకాగ్రతా భూమిని నిల్చి దృఢతాపూర్వకముగా "నేను పూర్ణస్వాస్థ్యము గలవాడ"నని తలంచవలెను. ఇంకను, నిర్వికారుడను; రోగాదిదుర్గుణములు నాయందు జేరజాలవు. విశుద్ధ ప్రాణభూత రుధిరము నా నరములందు ప్రవహించుచున్నది. నేను, మంగళకరుడను, నిర్వికారుడను, పరమేశ్వరుని స్వరూపముగలవాడను, నాశరీరము నిత్యము, చెడు పదార్థములకింపు స్థానము లేదు. నిరోగిని, బాధారహితుడను, అను పల్కులను దృఢముగా బల్కుము. అప్పుడెట్టి యసాధ్యరోగమయినను తప్పక పోవును. కాని స్వాస్థ్యము తప్ప మఱొక భావన నీ మానసమునందుండకూడదు కేవలము స్వాస్థ్యము, ప్రఫుల్లత్వము, శాంతులమీదనే నీ మానసిక నేత్రము నేకాగ్రపరచి యుంచుము. మనస్సునందు వారికే స్థానమిమ్ము.

ఈవిధముగానే యుత్తమ భావనాఫలితమును తప్పక పొందగలము. మనము స్వశక్తికాధారము దృఢభావన, శ్రద్ధా, మానసిక చిత్రములై యున్నవి. కాని యీ మూడును సంపూర్ణ వికసితావస్థయందే సంచలనము కలుగ జేయును. దుర్బలమస్తిష్కమువలన నేకార్యములు సఫలములు కాజాలవు. బలయుతమస్తిష్కమును, ఉద్దేశముయొక్క యుత్కృష్టత, ప్రశంసనీయమైయుండవలెను. మానసిక వ్యాపారముద్వారా మనము రెండు వారములలోనే మానసిక వికాసమును పొందగలము. ఇందు ముఖ్యముగా కావలసినది మానసికాకైకాగ్రత. దీనివలన మనకు నపేక్షాకృతస్థాయీఫలితము, పూర్ణశాంతియు కలుగును.

సహజవ్యాయామము

డా. సావం

బాహ్యాకండరములవలన లాభమున్నదా? నేటి నాగరికత ప్రపంచమున అనేక రకములగు వ్యాయామములు, అనేక రకములగు వ్యాయామ శాలలు బయలుదేరినవి. చాలా సంతోషకరమైన విషయము. అందు కొన్ని వ్యాయామములు ప్రత్యేకముగా చేతికిని, కొన్ని ఛాతిని పెంచుటకును, కొన్ని మెడ, కొన్ని పిక్కలు, తొడలు, మణికట్లు వగైరా లను పెంచుటకు మాత్రమే పనికివచ్చుచున్నవి. అనగా ఒక్కొక్క వ్యాయామము ఒక్కొక్క భాగమును వృద్ధిపొందించింది. పైకి ఉబికి బింకముగా నుండునట్లు చేయుచున్నవి. అనగా మనము తిన్న ఆహారరసము రక్తముగా మారుచుపోయి, యే భాగము ఎక్కువగా పనిచేయుటవలన అచ్చటి అణువులు అలసి పోయి లేక చనిపోవుచున్నవో? ఆ భాగము లకు ఆహారముగా నయి వాటిని వృద్ధి పొందించుచున్నవి. బలముగా నుండునట్లు చేయుచున్నవి. మిగిలిన పనిచేయని భాగములు తక్కువ బలము గలిగి యుండును.

దాని వలన శరీరములో కొన్ని భాగములు వృద్ధి పొందుచు, కొన్ని భాగములు శోషించు చున్నవి. అందువలన శరీరమునకు గొప్ప ముప్పు వాటిల్లుచున్నది. మరియు ప్రత్యేక భాగములను పెంచి మేము బలశాలులము అని విర్రవీగు గొప్పగొప్ప మేధావులు అనేకులు అనేక కాలిక వ్యాధులచే బాధపడి అకాల మరణముల నొందుచున్నారు. ఉ॥ ప్రపంచ విఖ్యాతి నొందిన శాండోగారు 60 వ ఏట చనిపోయినాడు. ఆయిన కోడె రామమూర్తిగారు పక్షవాతముచే బాధ పడి అల్ప ఆయుస్సులో చనిపోయినారు. ఇంకా అనేక పైల్మానులు కూడా ఆ విధముగానే చనిపోయిన వారిని నేను ఎరుగుదును. బాగుగా దండెములు, బస్కీలు, తీసి , చేతిదండలను, తొడలు పిక్కలు పెంచినవారు అవసరమైతే 4 మైళ్ళు నడువలేరు. బారు, కర్రేళాలు, రింగ్సు మొదలగు పనిముట్లు సహాయమున శరీరమును పెంచినవారు. అవసరమైతే దొడ్లో ఒక చెట్లపాదు నిమిత్తము షుమారు 20 గజముల నేలను ఏకదమున త్రవ్వవలసివస్తే త్రవ్వ లేక చాలా అవస్థపడుతాడు. పై రెండిటియందు దిట్టమైనవాడు. ఒక దొంగగాని లూటీదారుగాని ఎదురైతే వానిని ఎదుర్కొనుటకు జంకుతాడు. అప్పుడు వానికండలు ఎందుకు పనికి రాకుండా పోతవి. కారణం వానికి మానసికంగా బలహీనత యున్నది. అతను చేయు వ్యాయామములో మానసిక శక్తులను వృద్ధి పొందించునవి ఏమియు లేవు. కనుక అసహజంగా కండలను కృత్రిమసాధనములతో, కొద్దికాలములో ఎక్కువగా శ్రమచేసి, ఎక్కువగా శ్వాసలు ఖర్చుచేసినవి. ఎందుకు పనికిరావు. అవి అద్దములలో చూచుకొనుటకును; లేక ఫోటోలలో గ్లేజుతో ముద్రించుకొని సంతోషించుటకొరకే వాని తేటతెల మగుచున్నది.

అంతేకాకుండా వ్యాయామము చేసిచేసి మానినతరువాత కొంతకాలమునకు అనేకులకు పెద్దపెద్ద పొట్టలు వచ్చుట, శరీరమంతయు దొందుపారిపోయి వికృత ఆకారములుగా నుండినవారిని మనము చూచుచున్నాము. మరియు అనేక వ్యాయామ సింహములు గుండె ఆగి చనిపోవుటో, లేక గుండెదడ, ఆయాసము, అజీర్ణము, మలబద్ధకము, కొబ్బనము, మధుమేహము మొదలగు దీర్ఘ వ్యాధులతో బాధపడుచుండుట మనము చూస్తూయున్నారము.

కారణమేమంటే కసరత్ చేసే రోజులలో విపరీతమైన తిండితింటారు. అందులో కోడిగుడ్డు, మాంసము, బాదం, పిస్తా, వగైరా వప్పు పదార్థములు ఎక్కువగాతిందురు. కొంతమంది యీవేళ కసరత్ మొదలుపెట్టారు అంటే యీవేళే ఒకకల్వాము ఒక శేరు సీమ బాదం కాయలతో క్రియారు చేయు మొదలు పెట్టుతారు. ఆ విధముగా తినటం అలవాటు చేసుకొంటారు. సాధారణంగాను ఆలా తింటూ యున్నప్పుడు ఏమి జరుగుతుంది అంటే శరీరమునకు సహజముగా స్థితి స్థాపకగుణముకలదు. కనుక ఎంత తిన్నా కొద్దో గొప్పో వ్యాయామము చేస్తూయుంటారుగనుక అది కండలను వృద్ధి పొందించుటకు, చర్మమును సాగించుటకు పనికి వస్తుంది, కొంత కాలము వ్యాయామము

మాని వేస్తారు. కాని కసరత్తు చేస్తూయున్న రోజులలో ఎంత తిండి తింటూయుంటారో అంత తిండిని వదలక మానివేసిన (కసరత్) ఏదో రూపంగా తింటూనే యుంటారు. ఇప్పుడు పని తక్కువ, తిండి ఎక్కువ, అయింది. ఇప్పుడు చర్మము సాగుతూ యుంటుందే గాని గట్టి పడదు. చర్మము క్రిందక్రమముగా సంచులేర్పడును, ఆ సంచుల లోనికి ఖర్చుగాకుండా వస్తూయున్న ఆహారం అంతా కొవ్వుగామారి చేరిపోతుంది. శరీరము దొందుబారి, లవలవలాడుతూ యుంటుంది. కసరత్ వీరుడికి కొంతకాలమునకు గుండెదడ, ఆయాసము ఏర్పడుతుంది. ఎందుకనగా ఆపనికి మాలిన పదార్థమును బయటికి నెట్టివేయుటకు బహిష్కార అవయవము ఎక్కువ పని చేయాలి. అవి ఎక్కువగా పనిచేయుటకు రక్తమును అచ్చటికి ఎక్కువగా పంపుటకు గుండె ఎక్కువసార్లు కొట్టుకోవాలి. ఎంతకాలము? ఒక్కరోజా? ఒక్కవారమా? ప్రతిరోజు అట్లాగా పనిచేస్తూయుంటే ఎక్కువ బరువు లాగలేక, లాగలేక, ఒక్కరోజున ఎద్దు మొండికేసినట్లు గుండె ఆగిపోయి యూరకుంటుంది బలహీనతచేత.

కొందరికి బహిష్కార అవయవములు బలముగా నుండి ఆవే ఎక్కువగా పనిచేసి ఎక్కువగా వస్తూయున్నను మనకు (ఆహారపదార్థమును) బయటికినెట్టివేయుటలో కొంతకాలము పని చేస్తవి. అనగా మధుమేహముగా వచ్చి మూత్రపిండములు, ఉబ్బసముగా వచ్చి ఊపిరితిత్తులు, ఇటుల ఎంతకాలము చేస్తవి, కొంతకాలమునకు అవి బలహీనమునొంది పనిచేయుట మానును. అంతట మారణము తటస్థించును.

ఈవిధముగా వ్యాయామముచేసిన పెద్దలు పై వ్యాధులేకాకుండా యింకా అనేక వ్యాధులతో బాధపడి అల్పాయుష్యంతో పని పోతూ యుంటారు. ఎవరికి వ్యాయామము చేయుటకు బుద్ధిపుట్టుతుంది. ఎవరికి ధైర్యముంటుంది. కర్మచాలక మొదలు పెట్టుదామంటే ప్రక్కనున్నాయన వెంటనే, "ఏడిశావు! కసరత్ చేసిన వారంత ఆవిధముగా అవస్థపడుతూ యుంటే, నీకెందుకు" అని అంటారు ఒకరు ఎందుకోయి! ఆ కండలు పెంచటము. వ్యాయామము చేస్తే బాగుగా ఖరీదు గల ఆహారము తినాలి. ఈ కరవు రోజులలో ఎందుకు అంతఖరీదు పెట్టి తినటము. ఆ కండలు పెంచుటయు ఎందుకు? "దండిగ కండలు పెంచుటకొరకే కదరా! అన్నారుపెద్దలు. అందులో కట్టెల రేషనింగ్ రోజులలో" అని హేళనచేస్తారు. ఈ విధము వ్యాయామమంటే హేళన, భయము, అయిపోయినందుకు నాకేదుఃఖము వస్తూయున్నది. వ్యాయామము హేళనకు పాల్పడకుండా యుండాలంటే, వ్యాయామము మితముగాను, సహజముగాను, ఎక్కువధనవ్యయము లేకుండునదిగాను, ఎక్కువ లాభకారిగాను, పరోపకారిగాను, మానసిక శక్తులను, భౌతికశక్తులను, వృద్ధిపొందించునదిగాను నుండవలెను. దినకృత్యములకు ఉపయోగించునదిగా నుండవలెను. అందుకుగాను సహజవ్యాయామము, ఖర్చుకానిదిగాను, మితాహారముతో నుండి దీర్ఘాయుష్యమును కలుగునట్లుచేయు వ్యాయామమును గురించి వచ్చే సంచికలో వ్రాస్తాను.

సూర్య తేజస్సు

(ఆకుండి వేంకట శాస్త్రిగారు)

ప్రత్యక్ష దైవము ఎవరు? ప్రతి దినమును ఉదయము మొదలు సాయంకాలము వరకు మన భూమండలముపై ప్రకాశించుచు, మన కన్నుల కగపడుచు, మన ఆయురారోగ్యైశ్వర్యాభివృద్ధులకు తోడ్పడు దివ్య తేజోరాశియు, ప్రత్యక్ష దైవమనదగు వారెవ్వరు? సూర్యభగవానుడు. ఆ దైవమును గురించి ఆ తేజఃపుంజమునకును, మానవునకును, సృష్టిలోని ప్రత్యణువునకును ఎట్టి సంబంధము గలదో, నవీన ప్రకృతి శాస్త్రదృష్టితో పరిశీలించి తెలిసి కొనిన, నా అనుభవములను ప్రాజ్ఞులగు మీరు తెలిసియుండినను ఆ ప్రత్యక్ష మహాతేజస్సును గూర్చి యీ ఆధునిక ప్రకృతి శాస్త్ర యుగమున వాని ప్రసక్తి కొంచెము నూతనముగను, విజ్ఞానదాయకముగ నుండగలదని యీ ప్రత్యక్ష దేవుని గూర్చి పండిత పామరులకు ప్రబోధకరమైన కొన్ని వివరములు తెలుపుచున్నాను.

సూర్యుని ఖగోళ శాస్త్రదృష్టితో పరికించి చూతము. భూమి, సూర్యాది గ్రహగోళము లన్నియు అన్యోన్యాకర్షణము గలిగి గ్రహమండలమున దిరుగుచున్నవి. భూగోళము సూర్యగోళముచుట్టును తిరుగుచున్నది. సూర్యుడు స్వయముగ తేజోరాశి. ఇతర గ్రహములన్నియు సూర్యుని తేజమును పొందుచున్నవి. భూగోళము తన చుట్టును తాను తిరుగుటవలన దివారాత్రములును, సూర్యునిచుట్టి వచ్చుచుండుటవలన సంవత్సరములు కలుగుచున్నవి. సూర్యుడు భూమధ్యరేఖ కుత్తరము వైపున ఆరు నెలలును, దక్షిణపు వైపున ఆరునెలలును, భూగోళముపై తీవ్రముగ తన తీక్ష్ణమగు కిరణములను ప్రసరింపజేయును. మన భూమండలములో సూర్యకిరణ ప్రసారములేని ఉత్తర దక్షిణ ధ్రువములును కలవు. సూర్యుని పౌరాణిక దృష్టితో ప్రాచ్యులును, పాశ్చాత్యులును, ఎట్లు చూచెదరో పరికింతము.

క్రీ. శ. 466 సంవత్సరము ప్రాంతమునాటి రోమక శిల్పములో సూర్యారాధనము సూచింపబడి యున్నది. కృతయుగాంతమున మయ మహాసురుడు జ్యోతిశ్శాస్త్రము నెరుగగోరి సూర్యుని గూర్చి యుగ్రతపము జేసెను. సూర్యుడు ప్రీతుడై యతనితో "నీవు నీ నివాస స్థానమగు రోమక (రోము) పురమునకు బొమ్ము. నీ యీప్సితము నెరవేరును. అని చెప్పెను.

మన దేశమున సూర్యునిగూర్చి యనేక పౌరాణిక గాథలు గలవు. ప్రత్యేకముగ సూర్యపురాణమే గలదు. అందు సూర్యుడు జ్యోతిర్మయుడైన కాలమానముల కాధారభూతుడైన దేవతగా పరిగణింపబడుచున్నాడు. సూర్యుడదితి పుత్రుడందురు. వేదములకు తరువాతి కాలమందే ద్వాదశాదిత్యులలో విష్ణు నామముకూడ సూర్యునికి గలదు. ఆదిత్యులలో సూర్యుడు ప్రథముడు. హైందవులు పూజించు మూర్తిత్రయములో సూర్యుడు ప్రథముడుగ నారాధింపబడుచున్నాడు. ఉపనిషత్తులందు సూర్యునకు విశేషమగు ప్రాముఖ్యము కల్గినది. ఛాందోగ్యోపనిషత్తునందు

ంశము సూర్యకిరణాధ్యానమును

గూర్చి చెప్పబడినది. అది కావ్యములగు భారత రామాయణములందు సూర్యారాధనము వివరింపఁ బడి యున్నది. భాగవతమున సూర్యు డష్టోత్తర శత నామముల కీర్తింపఁ బడినాడు. రామాయణమున యుద్ధకాండమున నొక్క యధ్యాయము పూర్తిగ సూర్యసంకీర్తనమునకే వినియోగింపఁబడినది. ఆ సూర్య సంకీర్తనమునకే ఆదిత్య హృదయ మనిపేరు. ఆరోగ్యైశ్వర్యముల కాంక్షించువా రుషఃకాలమున నీయాదిత్య హృదయము పఠింపదగినది. బౌద్ధసారస్వత భాగములగు జాతకములుకూడ సూర్యారాధనముయొక్క మాహాత్మ్యమును వెల్లడించుచున్నవి. పురాణములందు సూర్యునిగూర్చి యితిహాసము లు పెక్కు లున్నవి. సంధ్యావందనమునందలి ముఖ్య భాగ మగు గాయత్రీ మంత్రము సూర్యుని గూర్చి చెప్పబడిన మంత్రమే. రాహు కేతువులను రాక్షసులు సూర్యచంద్రుల గ్రసించి గ్రహణములను గల్గించుచున్నా రను గాథ అతి ప్రాచీనమైనది. హిందూ దేశమున సూర్యారాధనము 2000 యేండ్లకు పూర్వమునుండి యున్నట్లు గ్రంథప్రమాణములు కలవు. హిందూదేశమున తక్షశిలా నగరమున సూర్య దేవాలయమున్నటుల 'ఫిలోస్ట్రేటను' అను గ్రీకు దేశస్థుడు తన 'అపోలోనియస్' జీవితచరిత్రమునందు పేర్కొని యున్నాడు. తొమ్మిదవ శతాబ్దిని జీవించియున్న 'యానందగిరి' యను పండితుడు సూర్యారాధకుల నారు తెగలుగ విభజించినాడు.

మన హిందువులకు సూర్యారాధనమునకై కొన్ని పండుగలు ప్రత్యేకింపఁబడినవి. మకర సంక్రమణము, కర్కాటక సంక్రమణము, రథ సప్తమి, మొదలగు పర్వదినములు మన దేహారోగ్య ప్రదాతయగు సూర్యుని యారాధనమునకై యుద్దేశింపబడినవే. ఇటీవల ప్రకృతి శాస్త్రజ్ఞులు సూర్యకిరణములందున్న మానవుని దేహమందలి రుగ్మతలను నిర్మూలనము చేయుటలోగల శక్తిని, పరిశోధనలు చేసియే సూర్యనమస్కారములను దేహ వ్యాయామ విధానమును, శరీరమున కంతటికిని సూర్య రశ్మిని తాకునట్లు చేయుటకై, ఆతపస్నానములు, సూర్యకిరణ చికిత్సలు సూర్యకిరణ తప్త జల చికిత్సల నెన్నిటినో కనుగొన్నారు. సూర్యుడు మానవుల రుగ్మతలను నాశన మొనర్చు గొప్ప వైద్యుడు. ఈ సూర్యుని మహాత్మ్యము గ్రహించియే హిందువులు సూర్యోదయ కాలమున స్నానము చేసి సూర్యునికి అర్ఘ్యము లొసగుదురు. తెలిసియో, తెలియకయో, పల్లెటూరుజనులు స్త్రీ పురుషులు, బాలబాలికలు, సూర్యుని ఉదయమున నమస్కరింతురు. మీరెల్లరు సూర్యుని ప్రకృతి శాస్త్రదృష్టితో చూచి, యా సూర్యభగవానుని, ప్రత్యక్షదైవముగ భావించి, యాతని దివ్యకిరణముల నౌషధరూపముగ సేవించి ధన్యులు గండు!

శా. ఈవే చండ గభస్తిమండలముచే
నింకింతు వంభోనిధుల్
ఈవే విశ్వహితార్థమై కురియుచుందే
వాన మేఘాకృతిన్
ఈవే చేసెదు భస్మరాశిగ
వనానీకంబు దావాగ్నివై
ఈవే పెంచెద వెల్లరోషధుల
శీతలిందుండవై వెన్నెలన్.

(చిలకమర్తి లక్ష్మీనరసింహ కవి కృత
'గయోపాఖ్యానము' నుండి)

మసూచికము

(గత సంచిక తరువాయి)

సంధి, ప్రలాపములును ఉండవచ్చును. ఇతర జ్వరములలో జ్వరముతగ్గినప్పుడు సంధి ఉండుట మంచిలక్షణముకాదు. మశూచికము నందన్ననో జ్వరముతగ్గినపుడు ప్రలాపము ఉండుట ప్రమాదలక్షణముకాదు. ఈ దశలో నీ క్రింది కార్యక్రమమును అవలంబించవలెను.

6-0 గంటలకు లేచి కాలకృత్యములు తీర్చుకొనుట.

6-30 గంటలకు 10 నిమిషముల పరిమితిగల చన్నీటి కటిస్నానము.

7-30 గంటలకు 3 పైంట్ల చన్నీటితో ఎనిమా చేయవలెను. ఇట్లు రెండు పర్యాయములు చేయవలెను.

8-30 గంటలకు కొంచెము వేడినీటి శిరస్స్నానము.

10-30 గంటలకు 6 తీపి నారింజకాయలనుగాని, కమలా ఫలములనుగాని, బత్తాయిలనుగాని, వాడవలెను. పచ్చిద్రాక్షపండ్లను ఈయవలెను.

1-30 గంటలకు ఒకవంతు పాలను 4వంతులు నీళ్లను కలిపి దానిలో గుడ్డను తడిపి గొంగళిచుట్టను వేయవలెను. గొంగళి చుట్టను 45 నిమిషములు వేయవలెను. లేచినతరువాత చన్నీటి శిరస్స్నానము చేయవలెను.

4-30 గంటలకు 10 నిమిషముల పరిమితిగల చన్నీటికటిస్నానము.

6-30 గంటలకు ఉదయము మాదిరిగనే పండ్లను తినవలెను.

9-30 గంటలకు నిద్ర.

పెదవారలకు

6-0 గంటలకు లేచి కాలకృత్యములు తీర్చుకొనుట.

6-30 గంటలకు ఒక్కొక్కటి 15 నిమిషముల పరిమితిగల రెండు నుట్టిపట్టీలు.

7-30 గంటలకు మూడు పైంట్ల చన్నీటితో ఎనిమా చేయవలెను. ఇట్లు 2 పర్యాయములు చేయవలెను.

8-30 గంటలకు చన్నీటి శిరస్స్నానము.

10-30 గం.4భాగములు వండి వార్చనికూరను 1భాగము ముడిబియ్యపు అన్నముతో తినవలెను. ఒక్కకూరతోనే తృప్తిపడి ఉండుట మంచిది. లేనిచో పైన చెప్పినట్లుగా అన్నమును కూరనుతినవలెను.

1-30 గంటలకు గొంగళిచుట్టను వేయవలెను. శీతలముల బెల్లమును 2పైంట్ల నీటిలో కలిపి దానిలో గుడ్డను తడిపి గొంగళి చుట్టను 45 నిమిషములు వేయవలెను. లేచినతరువాత చన్నీటి శిరస్స్నానము చేయవలెను.

4-30 గంటలకు 10 నిమిషముల పరిమితిగల చన్నీటి కటిస్నానము.

6-30 గంటలకు ఉదయము మాదిరిగనే భోజనము చేయవలెను.

9-30 గంటలకు నిద్ర.

ఈ దశలో వచ్చుచుండు కొన్ని లక్షణములను కనిపెట్టి యింకను కొంత అదనపు చికిత్స చేయుచుండవలెను. పొక్కులు బాగుగా లేచి

దురద, మగత, యెక్కువగా నున్న యెడల 18×24 అంగుళముల గుడ్డను ఎన్మిది మడతలుగా మడచి చల్లని నీటిలో తడిపి యెక్కడెక్కడ మంటలుగా నుండునో అక్కడల్లా 6 నిమిషముల చొప్పున చల్లబఱచుచుండవలెను. దేహమంతయు కంపరమున్న యెగల చన్నీటిలో ముంచిన తడిగుడ్డతో దేహమంతయు తడపవలెను.

పొక్కులు సరిగా తేలక రోగి స్మృతి తప్పి ఉన్న యెడల రోగిని ఒక చీకటి గదిలో పడుకొనబెట్టి అక్కడనే ఒక లాంతరుకు ఎర్రని అద్దము అడ్డముపెట్టి ఆ వెలుతురును రోగిమీద ప్రసరింపచేయవలెను.

ఇట్లు ఒకగంటసేపు ఉంచిన తరువాత రోగిని వెలుతురులో పరుండబెట్టవలెను. కంపరము ఎక్కువగా నున్నప్పుడు రాత్రిలందు నిద్ర పట్టని యెడల ఒకటి రెండు తూరులు గవ్వపలు సాంబ్రాణిగాని, అగరుగాని, మంచి గంధపుపొడిగాని, రోగికి ధూపము వేయవలెను. నుదురుమీద తడిగుడ్డపట్టీ వేయవచ్చును. పాదములు చన్నీటి తొట్టిలో 15 నిమిషములు ఉంచి తడిపి అద్ది పొడిగుడ్డ కప్పి పరుండ బెట్టవలెను. బాగుగా ఉతికిన మెత్తని పక్కమీద రోగిని పరుండబెట్టవలెను. ఏమనగా ఆరోజులలో పక్కగట్టిగా నున్న యెడల రోగికి ఒత్తుకొనును. పక్క కుదరక నిద్రపట్టదు. దరిద్రులుగా ఉండువారు లేతవేపఆకు గాని, వెలగలాకు గాని, తామరాకుగాని, చేమఆకుగాని, దూసికొని వచ్చి పక్కమీద పోసి, పైన ఒకగుడ్డపరచి పరుండబెట్టవచ్చును. కలవారు లేత అరటి ఆకులను పక్కపై పరవవచ్చును. ఈ దశలో రోగి యెంతో బాధపడు చుండును. రోగికిచేయు ఉపచారములు రోగిబాధను తగ్గింపలేకపోవును. అయినప్పటికీ విసుగుకోకుండా రోగికి ఆయా కాలము లందు కావలసిన ఉపచారములను చేయుచునే ఉండవలెను. ఈ దశలో రోగికి రాత్రిలందు బాధ యెక్కువగా ఉండును. పగలు బాధ తగ్గి ఉండును. రాత్రిలందు నిద్ర సరిగా పట్టదు. పట్టినను బాధవలన అప్పుడే మెలకువ వచ్చును. ఒకరు, ఇద్దరు కాచుకొని ఉండి, వంతులు వేసుకొని రోగికి ఉపచారము చేయుచుండవలెను.

నాలగవదగు చీముదశ

ఈ దశలో తగ్గిపోయిన జ్వరము ఎక్కువగును. పొక్కులలో నిగనిగలాడు శ్లేష్మ ద్రవము, అనగా చీము చేర నారంభించును. నాలుగుదినములలో క్రమక్రమముగా దేహముమీద నుండు పొక్కు లన్నిటి యందును చీము నిండుకొనుటయే గాక చర్మమునకు ఎంతతక్కువ ఒత్తిడి తగిలినను బాధ యెక్కువగా నుండును. ఈ దశలో పెద్దచికిత్సలు ఏమియు చేయుటకు వీలులేదు. రోగిని అటు, ఇటు, కదిలింపవలసి వచ్చినప్పుడు కూడా రోగిని ఒకగుడ్డలో నుంచి ఆగుడ్డ జోలెను కదలింపవచ్చునే గాని, రోగిని ముట్టుకొనుటకు వీలులేదు. ఆసనము అంతయు చీము పొక్కులతో నిండియుండును గాన సాధ్యమైనంతవరకు ఎనిమాకూడా చేయుటకు వీలులేదు. ప్రేగులలో మలము ఎక్కువగా చేరి బాధ కలిగించునప్పుడు మాత్రమే యెక్కువగా ఆముదమును ఆసనమునకు రాచి ఎనిమా చేయవచ్చును. రోగికి ఈదశలో నొకటి రెండుదినములవరకు మాత్రమే కంబళి

చుట్ట వేయవచ్చును. అది కూడా రోగికి హితవుగా లేని యెడల మానివేయవచ్చును. ఈ దశలో దేహ మంతయు చీముతో నిండి దురదతో గుల, గుల ఆడుచుండును. ఎంతపెద్దవారైన రోగులైనను దురదవలన గోకుకొనుటకే ప్రయత్నింతురు. దురదపుట్టునప్పుడెల్లా వేరుశనగనూనె కలియని మంచినువ్వులనూనెతో తరుచుగా దురదకలిగిన భాగములం దెల్ల తడుపు చుండుటవలన అప్పటి కప్పుడు దురద తగ్గుచుండును. దురద యెక్కువగా నున్న భాగములందు 12 × 9 అంగుళముల మెత్తని గుడ్డను ఎనిమిది మడతలుగా మడచి, తడపి ఆయా భాగములందు వేయుచుండుట వలన కూడా దురద తగ్గుటయేగాక మానినతరువాత గుంటలు లేకుండా పోవును.

ఈ దశలో రోగిని కదలించి తొట్టిస్నానమును చేయించుటకు వీలుండదు. అందువలన రోగిని పక్కమీదనే ఉంచి, పొత్తికడుపుమీద ఉదయముపూట ఒకసారి, సాయంకాలముపూట ఒకతూరియు- ఒక్కొక్కటి 15 నిమిషముల పరిమితిగల రెండేసి మట్టిపట్టీలను వేయవలెను. ఈరోజులలో రోగిని శక్తికలవారు కేవలము పండ్లనే పెట్టుట మంచిది. శక్తిలేనివారు ముడిబియ్యపు అత్తిసరు అన్నమును, అన్నమునకు మూడురెట్లు పండిన కూరను చేర్చి, దినమునకు ఒకటి, రెండు తూరులు తినిపించవలెను. పూర్వకాలపువారు రోగులకు నీ దశలో వండిన పప్పు పదార్థములను, గుగ్గిళ్ళను తినిపించెడివారు. అంతే కాకుండా పెరుగువేసి అన్నము పెట్టుచుండిరి. అందువలన రోగులకు చీము ఎక్కువగా పోయుటయు, గుంటలు తుగా పడుటయు, ప్రాణాపాయము సంభవించుటయు జరుగుచుండెడివి. ఆ పద్ధతులను మానివేసి పథ్యవిషయములో శ్రద్ధతీసికొనుట వలన పదముగ్గురు రోగులలోను, 40 రోజుల శిశువు ఒకటి తప్ప మిగిలిన వారందరును బాగానే యున్నారు. చర్మము మీద లోతైన గుంటలు పడలేదు. చూపుపోవుట గాని, న్యుమోనియా మొదలగు వ్యాధులు వచ్చుటగాని సంభవింపలేదు. మశూచికము ప్రాణాపాయకరమైనది కాదనియు, ఇతర అన్నిరకాల వ్యాధులవలెనే అదియును కుదురుననియు నమ్ముచున్నాము.

రాత్రులయందు ఈ దశలోకూడా రోగులకు నిద్ర పట్టదు. దురదకూడా పగటికన్న నెక్కువగానే ఉండును. అందువలన ఈ దశలోకూడా రోగిని కనిపెట్టుకొని శ్రద్ధగా ఉపచారములు చేయుచుండవలయును. నువ్వులనూనె తరచుగా రాయుచుండుటవలన అప్పటికప్పుడు బాధ ఉపశమించి రోగికి నిద్రపట్టుటకు వసతి కలుగును. అగరు, మంచిగంధపుపొడి, సాంబ్రాణి మొదలగు వానితో ధూపము వేయుటవలన చర్మమునందలి పెళుసుతనము తగ్గి బాధ ఉపశమించును. అందువలన తాత్కాలికముగా కొద్ది కొద్ది నిద్ర పట్టుచుండును. కనుక రోగిని కనిపెట్టుకొని ఉండి నూనె రాయుటయో, ధూపము వేయుటయో, చేయుచుండవలెను. ఇట్లు చేసినప్పుడు రోగికి నిరాశ కలుగకుండుటయేగాక తాత్కాలికమగు బాధోపశమనమును కలుగుచుండును.

ఈ దశలో శ్లేష్మము ప్రకోపించును. గొంతులో గురక యుండవచ్చును. శ్వాసనాళముల యందు పుప్ఫుసములోపలను శ్లేష్మముచేరి శ్వాసావరోధమున్నూ కలుగును.

ముతో సుద్దకట్టుకూడా పడవచ్చును. జిగురుతో కలసిన విరేచనములును కావచ్చును. ఇట్టి బాధలు కలిగినపుడు అన్నము పెట్టుట మానివేయవలెను. రోగిని దినమునకు ఒకటి, రెండుగంటలు ఎర్రరంగు అద్దము అడ్డము పెట్టిన లాంతరువెలుతురులో పరుండ బెట్టవలయును. అది లభింపనివారు రోగిపైన నెర్రని వలుచని వస్త్రమును ఒకటి రెండు గంటలు కప్పి ఉంచవలెను. దీనితో శ్లేష్మము తగ్గిపోవును.

అయిదవదగు వాడు దశ

ఈ దశలో జ్వరము క్రమముగా తగ్గిపోవును. నిగనిగలాడు పొక్కులలోని నైగనిగ్యము తగ్గిపోవును. పైకి పొడుచుకొని వచ్చిన పొక్కుల పైభాగములు చితికిలపడి గుంటలు ఏర్పడును. పొక్కులు ఒకదానితో ఒకటి కలసుకొని పోవును. ఈ దశలో కూడా దురద యుండును. మంటలు, పోట్లు, ఉండవు. రాత్రులందు నిద్రయూ పట్టును. పగటిపూట బాగుగా సిద్రపట్టును. పాదములు లావెక్కును. ఈదశలోకూడా చికిత్సలు చేయుటకు వీలుగా ఉండదు. పొత్తికడుపుమీద మట్టిపట్టీ వేయుట, పొక్కులపైన తరుచుగా నూనె రాయుట, అగడు మొదలగు వానితో ధూపము వేయుట యీ దశలో చికిత్సలుగా నుండును. ఈ దశలో వేపచిగురు న్యూరి, నువ్వులనూనెలో కలిపి, దేహమునకు రాయుచుండవలయును. ప్రతిదినము వేడినీటితో సీకాయి, కుంకుడు మొదలగువాని నురుగుతోను స్నానము చేయుచుండవలయును.

వాడ నారంభించి నప్పటినుండియు ప్రాణాహాయము తప్పిపోయినట్లే గ్రహింపవలయును. పథ్యములో చీమును కలిగించు పదార్థములు అనగా పాలు, పెరుగు, పప్పుపదార్థములు పెట్టక కేవలము పండ్లనే పెట్టవలయును. పండ్లను సంపాదించుకోలేనివారు మూడు రెట్లు కూరను అన్నముతో కలిపి తినవలయును. ఈ దశలో కొన్ని పొక్కులు చితికి పుండ్లగును. ఆ పుండ్లను పొడి పదార్థముతో కప్పవలసి ఉండును. సన్నికలులో వేసి మెత్తగా నూరినబియ్యపుపిండినిగాని, రోగము లేని ఆవుల పేడతో తయారుచేసిన బూడిదనుగాని యిందుకు ఉపయోగించవచ్చును. ఈ దశలో యీగలు వాలకుండా శ్రద్ధ తీసికొని రోగిని కాపాడుచుండవలెను. రోగి కూడా పొక్కులను గోకి పుండు చేసుకోకుండా చూడవలయును. ఎందువలననగా సహజముగా ఎండిపోయిన పక్కులు నాలుగు, అయిదు రోజులలో రాలిపోతవి. బలవంతముగా బాధ చేసిన పుండ్లు యెన్నోరోజుల దాకా మానవు.

ఆరవదగు ఎండుదశ

వాడిపోయిన పొక్కులన్నియు ఎండిపోవును. చమత్కార మేమనగా ఈ దశలో చితచితలాడు చుండు పొక్కులన్నియు శీఘ్రముగను, సంపూర్ణముగను యెండిపోవును. మలబద్ధకమున్న యెడల ప్రతిదినము ఉదయము పూట మూడు పెంట నీటితో రెండు తూరులు ఎనిమా చేయవలెను. ప్రతిదినము తేలికగా భరించుటకు వీలైన గోరువెచ్చని నీటితో స్నానము చేయించు చుండవలయును. స్నానమునకు ముందర ఒడలంతయు మంచి నువ్వులనూనె రాచి కుంకుడు, సీకాయ మొదలగు వాని నురుగుతో తోమవలయును. ఇట్లు చేసినపుడు పొ

దినము పక్కులు రాలిపోవుచుండును. ఈ దశలో ఆకలి యెక్కువగానుండును. అయినప్పటికీ చీమును కలిగించే పప్పు, పెరుగు, పాలు మొదలగు పదార్థములను రోగికి ఆహారముగా నీయరాదు. రసముగల పండ్లతో సాధారణముగా ఆకలి తీరదు గనుక గట్టివగు అరటిపండ్లు, సపోటా మొదలగుపండ్లను కూడా ఆహారముగా యీయవలసియుండును. పేదలుగా ఉండేవారు పండ్లను సంపాదించుకోలేరుగనుక, అన్నమునకుమూడురెట్లుగా ఉండు కూరతో దినమునకు ఒకటి రెండుతూరులు ఆకలి ననుసరించి ఆహారమును యీయవలెను.

ఏడవదగు నిర్మాణదశ

దేహమునందలి మాలిన్యములన్నియు క్షాళనము పొంది ఉండును. గనుకను ఆకలి బాగా జ్వలించి ఉండును. గనుకను ప్రత్యేకచికిత్సలతో మిత్తము లేకుండనే మశూచిక రోగికి వేగముగా బలము చేకూరును. దేహము బాగా సున్నితముగా నుండును. గనుక త్వరగా బలము వచ్చుటకు ఆశపడి గట్టిపదార్థములు పెట్టితే అపకారము సంభవించును. అందువలన తేలికగా జీర్ణముకాదగిన రసవంతములగు ఆహారములనే యీయ వలెను. ఆకలి యెక్కువైన యెడల బిడ్డలకు రెండవ తూరి కూడా ఆహారము నీయవచ్చును. ఆకలి ఉన్నా, లేకపోయినా కూడా యీ వ్రాతలు చూచి యెవరును రోగికి నిర్బంధముగా గాని ఔదార్యముగా గాని భోజనము పెట్ట రాదని గుర్తుపెట్టుకో వలెను.

మశూచికములో వచ్చు రక్తాభిష్యందము

మూడు, నాలుగు దశలలో మశూచిక రోగులలో కొందరకు మలమూత్రములవెంటను, కన్నులనుండియు, ముక్కులనుండియు, నోటి రక్తమువచ్చుట కలదు. కొందరు రోగులకు నుండియు, మశూచికపు పొక్కులనుండియు రక్తము స్రవించుచుండును. ఇది చాలా కష్టసాధ్యమైనలక్షణమేను. అయినప్పటికిమనవైద్యములో దానికిని చికిత్సగలదు. రోగికి కొబ్బరి నీటిని త్రాగించుచుండిన యెడల యీరక్తాభిష్యందము అరికట్టవచ్చును. నీలిసీసాలో పోసి 10 గంటలు యెండబెట్టిన నీటిని చల్లారిన తరువాత గంటకు పావు ఔన్సుచొప్పున యిచ్చుచుండిన యెడల రక్తాభిష్యందము నయమగును. అంతే కాకుండా యే అవయవములలో నుంచి రక్తము వచ్చుచున్నదో ఆ అవయవమును నీలిసీసా నీటితో తడుపుచుండుట వలన కూడా రక్తాభిష్యందము నయమగును. ఏ పొక్కులలోనుండి రక్తము కారుచున్నదో ఆ పొక్కులను నీలిసీసా నీటితో తడిపిన తడిపొత్తితో కప్పుటవలన కూడా రక్తస్రావము తగ్గును.

గొంతులో గురగురగా నుండుట

గొంతులో కొందరు రోగులకు నాలుగు, అయిదు, దశలలో గురగుర కానిపించును. వేడినీటితో కాపడము పెట్టుటగాని, ఎర్రసీసా నీటిలో తడిపిన గుడ్డను నాలుగు మడతలు వేసి కంఠమునకు చుట్టు చుండుటవలన గాని యిది నయమగును. గొంతులో గురగగా నున్నప్పుడు రోగికి అన్నముగాని, పాలుగాని, పప్పుగాని పెట్టక కేవలము పండ్లరసమునే యిచ్చుట మంచిది.

న్యూమోనియా కలిగినపుడు

దినమునకు ఒకటి, రెండు కంబళి చుట్టలను

కబంధమువరకే వేయవలయును. మంచి నీరు తప్ప యెట్టి ఆహారమును ఈయరాదు. గంటకు పావుశేర్పు చొప్పున ఎర్రిసీసాలోని నీటిని లోనికి యిచ్చుచుండవలెను.

మూత్రబంధమునకు

కొబ్బరి నీటిని తరుచుగా త్రాగించుటవలన మూత్రబంధము నయమగును. నీలిసీసాలోని నీటిని గంటకు పావుశేర్పు చొప్పున లోనికి యిచ్చుచుండుట వలనను మూత్రబంధము తగ్గిపోవును. బార్లగింజలువేసి కాచిన నీటిని అప్పుడప్పుడు త్రాగించుచుండుట వలనను మూత్రబంధము తగ్గును.

మశూచిక రోగికి చేయవలసిన సామాన్య ఉపచారములు

1. గాలి సౌమ్యముగా వీచునట్టి, వెలుతురు వచ్చునట్టియు గదియందు మశూచిక రోగిని పరివేశపెట్ట వలయును.

2. ప్రతిదినమును రోగియుండు గదిని పరిమగు నీటిచే బాగుగా గోమయముతో అలకవలయును. ముగ్గులు పెట్టవలయును.

3. గదిలోనికి దుర్గంధము రాకుండునట్లు శ్రద్ధ తీసికొనవలెను.

4. దినమునకు రెండు మూడు తూరులు అగరుతోగాని, మంచిగంధముతోగాని, సాంబ్రాణితోగాని, గదిలో ధూపము వేయవలెను. ప్రతిదినము ఉదయము, సాయంకాలముల యందు రోగియొక్క మనస్సు శుద్ధిగా నుండగలందులకు భగవత్ప్రార్థన చేయించవలెను.

5. ప్రతిదినము రోగి పరుస్న వస్త్రముల నన్నిటిని చవుడు నున్నములోగాని, సబ్బుతోగాని బాగుగా ఉతికి యెండ వేయువలెను.

6. మురికిగా నున్నట్టిగాని, రోగి భరింపలేనంత కరుకుగా నున్నట్టిగాని వస్త్రములను రోగికి పక్కన వేయరాదు.

7. మూడు, నాలుగు, అయిదు దశలలో రోగి మెత్తని పక్కను కోరును గనుక అనేక మడతలువేసి మెత్తని గుడ్డను పక్కకు వేయవలెను. రోగి పక్కమీద లేత వేపమండలను ఉంచవలెను.

8. అవసరమైనప్పుడెల్ల వేపమండల తోనే రోగికి విసరుచుండవలయును.

9. రోగికి వెలుతురును చూప జాల నప్పుడు కిటికీలకు పలుచని గుడ్డను అడ్డము కట్టవలయును.

10. గాలి విసురుగా వచ్చుచున్న యెడల రోగి ఆ విసురును భరింపలేడుగాన గాలి వచ్చువైపున కిటికీకి పలుచని గుడ్డను అడ్డము కట్టవలయును.

11. ఎప్పటికప్పుడు మలమూత్రముల పట్టి శ్రద్ధగా గోతులలో కప్పివేయవలయును.

12. రోగిని ప్రతిదినము ఒక తూరియైనను సుఖముగా ఉండు ఉష్ణముగల నీటితో స్నానము చేయించవలెను. స్నానము చేయించుటకు రోగికి అనుకూలముగా లేనియెడల కాళ్ళు, చేతులు, కబంధము, వేరువేరుగా కడిగి వెంటనే కడగవలయును.

13. కుండలో పోసిన చన్నీటిని జాగ్రత్త పెట్టుకొని కోరినప్పుడెల్ల త్రాగుటకు ఆ నీటిని రోగికి యిచ్చుచుండవలయును.

14. కలితిలేని నువ్వులనూనెను జాగ్రత్త పెట్టుకొని అవసరమై నప్పుడెల్ల రోగి దేహమునకు ఆ నూనెను రాయుచుండవలయును.

15. రోగికి నిరుత్సాహము కలిగే మాటలు చెప్పటగాని, అతనికి యెదురుగా కూర్చుని యేడ్చుటగాని పనికిరాదు.

16. ధైర్యమును కలిగించేమాటలను చెప్పుచు రోగి చికిత్సకు సుముఖముగా నుండునట్లు చూడవలయును.

17. రోగిదగ్గరనుండు ఉపచారకులు, రోగి యెంత విసిగించినను ఔదార్యముతోను, సహనముతోను రోగికి ఉపచారము చేయుచుండ వలయునేగాని రోగి విసిగినపుడెల్ల కేకలు పెట్టి కోపగించుకొనేవారుగా ఉండరాదు. ఎందువల్లననగా రోగికి సహజముగానే యెంతో చికాకు, బాధ, ఉద్రేకము, ఉండును. దానిని రెచ్చగొట్టిన యెడల రోగికి ప్రలాపాదులు యెక్కువగును.

18. ఈ నియమములనన్నిటిని సక్రమముగా పరిపాలించిన యెడల రోగికి యెంతో మనశ్శాంతిగా నుండుటయేగాక రోగము నిశ్చయముగా నయమగును.

సవరణ

మార్చినెల సంచిక 96 వ పేజీలో లింగస్నానము స్త్రీలు చేయువిధానము:—
"తొట్టిలోవేసిన ఎత్తుపీటమీద మూడుఅంగుళాల నీరుండుటవల్ల ఇంకా ఎక్కువ గుణముకలుగును" అను వాక్యమును చేర్చవలెను.

బిడ్డలను కనియు జీవించుట చూచి యానందించలేనట్టి నేను ప్రకృతి చికిత్సయొక్క ప్రభావముచే సుఖప్రసవము నొందితిని మచ్చట గొలుపు ముద్దుబిడ్డయు నేను క్షేమముగా యున్నాము.

నే నిద్దరి బిడ్డలను కనినప్పుడు మూడవసారి నవమాసములు మోసి, యింకను, ఎనిమిది, పది దినములకు ప్రసవించు ననగా నాగర్భములో నుండు పిండము సహజముగా తిరుగుట మాని, గుండ్రాయివలె గట్టిగానుండి, చివరకు జీవములతో బయట పడెడిదియో లేక చచ్చియే బయటపడెడిదియో నా కనుభవము లేకనే జరిగియుండెను. నా నాల్గవ గర్భమునకు కూడా నిట్టి స్థితియే సంభవించెను.

నేనీమారు గర్భము దాల్చినది మొదలు గండముతో కూడిన, గుండెదడయు, అపాయకరమైన యజీర్ణరోగమును, ఒడలు బరువు, మలబద్ధకముదాపురించి, నిమిషము నొకయుగముగా నెరపుచున్న సమయమున నందప్రమేయముగా నీప్రకృతిచికిత్స యొక్క ప్రభావమును తెలిసికొనుట తటస్థించినది. వెంటనే పెన్నిధిని కనిన పేదచందమున సంతోషముతో పయనమై మునులతోటయందు నిర్మింపబడిన శ్రీయోగాశ్రమమందలి శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతిచికిత్సాలయమునందు చేరితిమి. శ్రీ ఆశ్రమవాసులైన, శ్రీశ్రీశ్రీ రాఘవేంద్ర యోగీశ్వరులవారు మా కమితానందమును

కలుగజేయు, మృదుమధుర వాక్యములతో ధైర్యమొసంగి నా దేహ మనో వ్యాధులు నివారించు కొన్ని సలహాలతో ప్రకృతిచికిత్సను ప్రారంభింపజేసిరి. ఉదయ సాయంత్రములు, పది నిమిషముల, పరిమితిగల లింగస్నానము చేయుట, అనంతరము శక్తి ననుసరించి నడచుట, వారమునకు రెండు మారులు ఆదిత్యాపేటికా స్నానములు, అభ్యంగన స్నానములు చేయుట, నిత్యము ఉదయమున ఉప్పు, కారము లేని కూరలతో భోజనము, సాయంత్రము ఫలాహారము - ఇత్యాది చికిత్సలు విధించిరి.

ఇట్లు రెండు మాసములు గడచునప్పటికి మలబద్ధకము తొలగి దేహభారము తగ్గి మంచి జఠరాగ్ని కలిగి, గుండెదడ శమించినది. ఈ మారు చివరవరకు పిండము సుఖముగా తిరుగాడుచు వచ్చినది. కాని ఈ ఫలాహారములతోటి, చన్నీటి స్నానములతోటి, బిడ్డ అరకాగిపోవునేమోనని మావారందరు భయపడుతూ వచ్చిరి. ఇట్టి పరిస్థితిలో ది 22-2-44 తేదీ రాత్రి ప్రసవవేదనా సూచనలు కాన్పించెను. తోడనే శ్రీ శ్రీ శ్రీ యోగీశ్వరుల వారికి సంగతి నెరుకపరుప, వారు ప్రథమమున డూషింగు తమపరి ఎనిమా అనంతర ముష్ణోదక పానము చేయునట్లేర్పాటు గావించిరి. ఈ లోపల నా ప్రసవ విషయమును గురించి మా వారందరు ముందేదెటుల జరుగునోయని తహ తహ లాడు మనస్సులతో కూడి యుండ నందరి నొక్క సారాశ్చర్యానంద మగ్నులగునట్లు నేను ఒకటిరెండు నిమిషములలో సుఖప్రసవము నొందితిని.

అప్పటి నుండి యీ పరమపవిత్రమైన ప్రకృతి చికిత్సను కొనియాడని వారెవరు? తమపరి బిడ్డకు నాకు గోరువెచ్చటి నీటితో స్నానము చేయించిరి. మనవారు మామూలుగా వాడు రసము, ఇంగువ, మున్నగు వాని నేమియు నుపయోగింపక చల్లటి వండ్రుమట్టిని మాత్రము, నాభి ప్రదేశమందు 15 నిమిషముల పరిమితిచి రెండు మారులు కట్టించిరి. మరియు నాకు కావలసినన్ని చల్లటిమంచినీరు త్రాగనిచ్చిరి. నాలుగు దినములకు తీవ్రమగు జఠరాగ్ని కలిగిన పిమ్మట యథా ప్రకారము భోజనము పండ్లు పెట్టించిరి.

మావారు తలంచినట్లు బిడ్డ అరకాగిపోక, చాల దృఢముగా నుండి ముచ్చట గొలుపుచున్నది. ఔషధముతో నిమిత్తము లేకనే నిత్యము విరేచనమగుచున్నది. భగవానుని కృపచేత, బిడ్డయు, నేనును క్షేమముగా యున్నాము. మాకిట్టి ఉత్తమమైన చికిత్సచేసి మమ్మాదరించి తోడ్పడిన, శ్రీశ్రీశ్రీ యోగీశ్వరులవారికి మేమెంతయో కృతజ్ఞులము. గర్భవతులగు నాసోదరీమణులందరు, పరమ పవిత్రవంతమగు నీప్రకృతిచికిత్స నాచరించి, నావలెనే సుఖించ ప్రార్థించుచున్నాను.

ఇట్లు,
వీరమాచనేని వెంకటసుబ్బమ్మ.
ముసునూరు, నూజివీడుతాలూకా.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

దురభ్యాసఖండనములు

	వెల
తత్వవిజ్ఞాన చూడామణి	1 0 0
జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్ట – ముక్కు-పొడుం	0 4 0
కల్లుముంత – సారాప్పీపా	0 4 0
ఔషధవైద్య మొకయాహాశాస్త్రము	0 4 0
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0 2 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6
టీకాల నాటకము	0 1 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

రోగ మేల కలుగును	0 14 0
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	5 0
సుఖసంసారము క్యాలికోబైండు	0 0
అట్టబైండు ,,	0 0
న్యాయధర్మానుకూల వివాహపద్ధతి	0 10 0
బాలనీతి	0 8 0
బాలక్రీడలు	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము – కామేచ్ఛ	0 3 0
దీర్ఘాయుశు	0 1 0
సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్యతత్వము	1 0 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 1 0
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	2 0 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము 1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4, 5, 6, 7. భాగములు ఒక్కొక్కటికి	0 6 0
ఎనిమా	0 14 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
వైద్యవిప్లవము	0 8 0
త్రిదోషములు	0 6 0
పృథ్వీచికిత్స	0 2 6
వివిధార్థసాగరము	0 2 6
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 8 0
సూర్యనమస్కారపటము	0 4 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ	0 12 0
శుక్లనష్టము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 2 0

వేదాంతము, ఇతరములు

హరినామసరము	0 6 0
మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 6 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు 1 భాగము	0 8 0
2. భాగము	0 8 0
భగవద్గీతాసారము	0 6 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	వెల 1 8 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	వెల 3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	వెల 1 4 0
17,18,19,20,21,22,23 సంపుటములు	వెల 3 0 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యా[illegible] బెజవాడ.

ప్రకృతి [illegible] - బెజవాడ

త్రి[illegible] ప్రకృతి వైద్యము

పంచభూతముల వలన ఇచట లభించును

రోగము - శారీరకము - మానసికము అని రెండు భాగములు

ఒక భాగమునకు చికిత్సచేసి రెండవ భాగమును వదలిన లాభములేదు

ఆయా శాస్త్రములందు ఆరితేరిన నిపుణులచే ఇచట రెండు భాగములకును

వైద్యము చేయబడును.

ప్రకృతిచే నిర్మింపబడిన మేడలు - పరుపులు

మానవులచే నిర్మింపబడిన భవనములందుండి ప్రకృతి వైద్యమును చేయుచుండిన

మొదలు [illegible] నెలరోజులలో కలుగు ఫలితములే - మా ప్రకృతి మేడలలో

నాల్గురోజులలో కలుగును. పరిశీలించి చూడుడు.

ప్రకృతి దేవతలు:	ఆకాశము వాయువు సూర్యుడు జలము పృథివి	ఈ దేవతలను కొలిచి ఇహము పరము అను సాధింపుడు

 ఎట్లో మేము చెప్పనేల. ఒకసారి దయచేయుడు 

ప్రకృతి ధర్మవేత్త, ప్రకృతి వైద్యాచార్య: డాక్టరు పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు

ప్రతినెల 15, 30 తేదీలందు మా ఆశ్రమమునందుండి రోగులకు సలహాల

నొసంగెదరు. ఇతర సమయములందు అవసరములను బట్టి వచ్చుచుందురు.

రోగము వచ్చినపుడు కుదుర్చుకొనుటకు రోగము లేనప్పుడు రాకుండ చూచుకొనుటకు	మా వద్దకు దయచేయుడు

ప్రస్తుతము పనిచేయుచున్న ప్రకృతి వైద్యులు :—

ప్రకృతి శర్మ, డాక్టరు పార్థసారథి, డాక్టరు జగన్నాథమ్

జూలై నెలనుండి అదనముగా పనిచేయు ప్రకృతి వైద్యులు :—

డాక్టరు భానుమూర్తి, డాక్టరు వేంకటరత్నమాంబ, డాక్టరు లలితాంబ

బెజవాడ పట్టణమునందు ఇంటికి వచ్చి వైద్యము చేయబడును.

 ఇతర గ్రామములకుగూడ వచ్చి వైద్యము చేయుటకు తగు ఏర్పాటులు కలవు. 

Printed by Mr. I. V. Ratnam, M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published By Dr. P. VENKATRAMAYYA PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.